د ریکوری کورنل.

ډانس فلور د معلوماتو سلسله

MOVE

د جشنونو او کلبونو د رقص لارښود.

ټیلیفون څپي کړئ. تاسو دمخه پوهیږئ چې تاسو چیرته یاست.

هیڅ رسمي رقصي تعلیم اړین نه دی.

هیڅ لوړوالی نه. هیڅ ډول غیر معمولي شیان نه. هیڅ ډول قدیمي څیزونو ته بیرته راستنیدل نه.

یو بن لټی. یو بی پی ایم نقش. د ټینګو او چاچا څخه اخېستل شوي حرکتونه. او هغه یوه قاعده چې هرڅه یې سموي.

دا لارښود ولې شتون لري.

د سنټوریون په نامه: نشه مواد تاسو ته ښه رقصي نه جوړوي. دوی تاسو ته دا احساس ورکوي چې تاسو ته پام نه وي چې تاسو څنګه رقصه کوئ.

دو شیان شتون لري چې د ناروغانو لپاره د رقص ځای ته ژوبله ورکوي، هغه کسان چې نشګل نه کاروي. لومړی تلیفون دی. دوهم هغه شخصي قناعت دی چې هرڅوک بل فکر کوي چې دوی پوهیږي څنګه رقص وکړي او دوی نه پوهیږي.

لومړی ستونې حل کیدی شي. تلیفون هم حل کیدی شي د دې پوهیدو له لارې چې څنګه خپل لاسونه کارولی شئ. هغه قضاوت هم حل کیدی شي د دې پوهیدو له لارې چې ډیری خلک په هر ډول رقص ځای کې دقیقا دریو شیبو کار کوي او دا دریو شیبې یې "رقص" بولي - او دا دریو شیبې، چې موخه ولري او موسیقۍ سره سمون ولري، واقعاً خورا زیات دي.

شي. نشه هغه حالت ته حل ده چې ne د نشې په واسطه د حرکت څرنګوالي نه پوهیدو ته حل پیدا د ټولنیزې محدودیت لرونکي اغیزې او الکحول د MDMA شخص د حرکت نه پوهیدو ته اړه نه لري. دا د مخاختی-لیمبیکي آرام په فارماکولوژیکه واقعیت دی. هغه ځانپروانه احساس چې رقص ځای ته د ازموینې په څېر احساس کوي، د نشې په واسطه ورکویږي او د هوشمنتیا سره بیرته راځي. د لومړی پالیسي: بدن ته ریښتینې وسایل درک کړئ ترڅو ځانپروانه احساس هیڅ "Recovery Kernel" شی نه ولري چې کار وکړي.

بې حوصله کیدل هم یو واقعي مسله ده. یو ځانګړی حالت شتون لري - د اوږدې مودې تمځای، د ګوند لټوکی لپاره انتظار، د هغه شخص په تم کې چې په خونې کې وي - چیرته چې تلیفون یا نشه یوازیتوب ګرځي. رقص بل چاره ده. فعال فزیکي تعامل له موسیقي سره په حقیقت کې د تلیفون څخه ډیر ښه دی. دا لارښود دې تعامل ته یو جوړښت ورکوي.

بخش ۰

د رقص کولو مخکې، د ځای په اړه پوه شئ.

د هوايي تګ لاره ۰ د اکسیجن او کاربن ډای اکسایډ مقدار ۰ رطوبت ۰ د استراحت ځایونه ۰ د ګروپ حرکت.

د هغه ځای په ګرځیدلو دمخه، کوم چې یې غواړئ وکاروئ.

لږ تر تهرسیدو وروسته، د پنځه دقیقې وخت په کارولو سره، وروسته د ساعتونو ستونزې مخنیوی وکړئ. پوه شئ چې هوا چیرته ده. پوه شئ چې اوبه چیرته دي. پوه شئ چې کله جسم کوم شی ترلاسه کولو ته اړتیا لري چې موسیقي یې نشي چمتو کولای، نو ځئ.

د رسیدو پروتوکول: لومړی د خونې ګرځیدل.

د سنټوریون په نامه: هر طیار له الوتنې مخکې د الوتکې پلټنه کوي. هر بحرپوری د نقشې پلټنه کوي. د ځای لټون وکړئ.

لومړی کار چې په هر ډول جشن ځای، کلب یا د پیښو سیمه کې رسیدو وروسته باید وشي، دا ندی چې مستقیم بار ته لاړ شئ، نه دا چې د رقص ځای وموميئ، او نه دا چې وګورئ څوک لوبوي. بلکې دا ده چې په اراده سره د هغه ځایه شاوخوا ګرځیدل. دا کار لږه موده نیولای شي، یوازې پنځه دقیقې. دا معلومات وړاندې کوي چې بیا به یې ترلاسه کول ستونزمن وي یا ډیر مشکل، کله چې ځای ډک شي، کله چې رڼابندي کم شي، او کله چې جسم حالت بدل شي.

دا پارانویا نه ده. دا د لید لخوا ده - هغه څه چې هر یو تجربې مسافر په یوه نوي هوټل کې کوي، هر پیلوټ د پریښودو مخکې کوي، او هر سمندرپوری د بندر پریښودو مخکې کوي. مخکې له دې چې تاسو یې په اړتیا سره وکاروئ، د جغرافیې پوهیدو.

د پنځو نقطو د لارښود ګرځنده.

نقطه.	چې معلوم کړئ او په یاد ولرئ:	دلې معلومې نه دي.
۱. د اوریدلو خپرې لارې.	په دې باندې حساب وکړئ. د دوی ځایونه په رښتیا سره یاد کړئ چې تاسو به احتمالاً د ډانس پر فلر کې چیرته وی. باید لږترلږه دوه له هرې برخې څخه لیدل کیدی شي. یاد کړئ چې آیا دوی	یو شپبې کې، که ډېر خلک وي - په ولسوال کې، د ویرې له امله، یا د فشار له امله - طبیعي حرکت د ننوتلو لور ته دی. د

ننوتلو ځای ترټولو خطرناک ځای دی. د نورو خروجونو پوهیدل د خلکو د عکس العمل او ستاسو پریکړې ترمینځ توپیر دی.	خطرناک دي (دوی خطرناک دي)، دا مانا ده چې د دې کارولو په غیر عام حالاتو کې دا نه ده پلان - مګر دا پوهیدل مهم دي چې دوی چیرته دي.	
که څوک ستاسو سره وي چې د طبي پاملرنې اړتیا لري - یا تاسو ځانته اړتیا لرئ - نو د ډېر ګوند شوي ځای له لارې د طبي مرکز ته رسیدل ښه وخت نه دی چې دا کار پیل کړئ. هغه مهال یې وموږئ کله چې ځای آرام وي او تاسو په هوش کې یاست.	په عموم ډول، دا ځای د لومړي ننوتلو دروازې په څنګ کې، د آرام کولو خونې سره نږدې یا په ښه توګه نښه شوی وي. د لوی فستیوالونو په جریان کې، دا یو خیمه یا ښه نښه شوې سیمه ده. په کلبونو کې، دا اکثراً د درباري په څنګ کې میشته وي او د پروموټر لخوا استخدام شوي لومړني مرستې کارکوونکو له خوا اداره کیږي. حتی که تاسو هیڅکله یې وکارولو ته موخه نه لرئ، بیا هم د دې ځای موقعیت یاد کړئ.	۲. طبي/تیزترین مرستې مرکز
په ساعت کې ۵۰۰ ملي لټر سره رقص وکړئ، elektrolite تاسو به څو ځله د اوبو لپاره لاړ شئ. دا پوهیدل چې له خپلو ترجیحي رقص ځای څخه تر اوبو پورې په لنډه توګه لاره څنګه ده، یو عملي حساب دی چې دریو ساعتونو وروسته واقعاً مهم کیږي.	د وړیا اوبو: د بریتانیا په ځینې ځایونو کې، قانوني اړتیا ده چې وړیا اوبه چمتل شي. ډیری لوی فیستیوال سیمې د اوبو ایستنې لري. پوه شئ چې کوم بار (ځکه چې یو مشخص بار، نه یوازې "بار") د اوبو لپاره شتون لري. معلوم کړئ چې آیا وړیا اوبو ځاهونه شتون لري (دا بریتانیا فیستیوالونو کې عام دي، مګر اروپا کې لږ عام). پوه شئ چې په مختلف وختونو کې صفونه څومره اوږد وي (د نیمای شپې وروسته دا خورا اوږد شي).	۳. د اوبو سپکیدل.
د MDMA د اړتیا احساس زیاتوي. GHB کولی شي مثانه احساس باندې اغیزه وکړي. محرکونکي توکي د اړتیا احساس اغیزه کوي. دا پوهیدل چې حمام چیرته دی، کله چې دا لا تر اوسه اړین نه وي، مانا لري چې تاسو په یو ګرم او تور ځای کې د بد حالت په حالت کې نه یاست چې د نښې په لټه کې یاست کوم چې تاسو یې نشي کولی وویل.	مرکزی حمامونه او هر هغه ثانوي حمام. کلبونو کې اکثراً څو سطحونو یا څو ځایونو ته حمامونه موجود وي - چې د دې څخه یوازې یوځل ډیری خلکو کاروي، پدې مانا چې دوهم ځانګړی لړ ډېر احتمال لري چې لنډ وي. دواړو ته په پوه شئ. دا معلوم کړئ چې څنګه د رقص ځای نه په تیره کیدو سره هلته ورسیږئ، کله چې سیمه پرمخ وړي، کله چې موسیقي لوړه وي او لاربښود ستونزمن شي.	۴. حمام
د رقص لاربښود د څلورمې برخې کې بشپړ BPM څخه: په ۱۵۰ ټوپ کولو له امله ۴۵۰-۶۰۰ کالورۍ په ساعت کې سوز لري. بدن ته د آرامښتیا اړتیا ده. دا چې په شئ چیرته لاړ شئ مخکې له دې چې دا اړتیا خورا مهمه شي، د هغه څه څخه مخنیوی کوي چې کله ناکله یو شخص ګرم شوي کلب کې د ناورین حالت کې ګرځي او د استراحت لپاره ځای لټوي.	د آرامې ځای، که شتون ولري. د بهرني سیګرټ څکنیز سیمه (اوسې ډېر احتمال لري چې په هر ډول ځائ کې تر ټولو سړه او لږ ګنه سیمه وي). هر هغه کوربه چې د ځائ له حاشیې نږدې وي. لري، درځي، او سکو چې یو ځای برابر کړي څوک ته ناست شئ. هغه سیمې چې ډېر هوا لري (د هوا د تنظیم کولو ماشینونو په نږدې، د نورو سیمو دروازو په نږدې، د بهرني دیوالونو په نږدې).	ځایونه چې چیرې کیدی شي کیناسته او آرام شي.

د ظرفیت او ګډوالي اندازه کول.

د کوربه په توګه، د ځای لټون یو مهم برخه د اوسنۍ خلکو ګډوالي یادول او وړاندوینه کول دي چې دوه، څلور او شپږ ساعته وروسته به دا څه مانا ولري. دا معلومات تاسو ته دا ښیي چې د پیښې په جریان کې ځان خنګه تنظیم کړئ - او دلته یو فزیکي دلیل هم شتون لري چې له عملي دلیل څخه ډیر دی.

په فزیولوژیکي لحاظ څه مانا لري؟	داسې ښکاري.	خلکو ګډوالی
ډاټه. بشپړ ازاد حرکت. د ستنې شاوخوا اعظمي تهویه. ډانس ځای په دې کثافت کې تر ټولو اسانه او خوښونکي وي. دا ځکه چې ژر رسیدل او یو ښه موقع ترلاسه کول مهم دي.	لاندې سیمه د ډلو تر منځ روښانه ده. تاسو کولی شئ دواړو لاسونو ته پراخ کړئ پرته له دې چې څوک ته ورنږدې شئ.	کم نفوسه -- ژر رسیدل یا د ډلې په پرتله لوی ځای.
حرکت په ټولو لوریو کې ممکن دی. د CO_2 مقدار عادي دی. تودې درجه کنټرول وړ ده. دا د ښه خوب لپاره مناسب کثافت دی.	د نورو په شاوخوا کې د خپلو حرکتونو پرله پسې پام ولرئ، مګر د بل چا سره د نږدېوالي فاصله تر یوې لاس لرې پورې محدود کړئ. تاسو کولی شئ په آزاد ډول حرکت وکړئ، خو د نورو خلکو په اړه هم هوښیار یاست.	دل مناسب ځای په اړه، چې د خلکو ګڼه پکې مناسب وي.
کچه وده پیل کیږي. د تودې CO_2 د تنظیم کول ستونزمن کیږي. د حرکت لغات یوازې هغه څه دي چې ځای یې اجازه ورکوي - کوچنۍ ګامونه، نه بشپړ ګامونه. که تاسو په رسیدو سره دمخه دې کثافت ته ورسیدئ: حاشې ومومئ، د هوا جریان ومومئ، خپل ځای پیدا کړئ مخکې له دې چې مرکز ته لاړ شئ.	د غاښې تر غاښې. حرکت ممکن دی، مګر د خلکو جریان په اندازه، او شخصي انتخاب هم اغیز لري. تاسو کولی شئ د خپلو شاوخوا کسانو جسمین حرارت احساس کړئ.	ډېر ګڼ خلک شتون لري.
په (CO_2) خطرناک. کاربون ډای اکسایډ شا او شا زیات شوی دی. د تودې تنظیم ناکام شو. خپل وزن په مرکز کې نه راټولوئ. لاندې ته لاړ شئ، د خروجونو په نږدې ساحو حرکت وکړئ، یا وتئ. دا کثافت یو بد ځای کې چې ښکاره لوندوالی لري، یوه طبي پیښه ده چې به ډېر ژر وشي.	تاسو نشي کولی خپل لاسونه په آزادۍ پورته کړئ. ډله یوې واحدې څپې په توګه حرکت کوي. تاسو د ښلاښلو لوریو څخه هم مهال فشار احساس کوئ.	د ټکر کثافت — د خوندي ظرفیت څخه لوړ.

د اکسیجن/کربن ډای اکسایډ پوښتنه: ولې د خلکو ګڼوالی اغیزه کوي چې تاسو څنګه احساس کوئ.

د سنټوریون په اړه -- سردرد، تل نشي د موادو له امله. ځکه چې دا ممکن د هوا له امله وي.

عادي هوا په شاوخوا 0.04٪ کاربون ډای اکسایډ (400 برخه فی یو میلیون) لري. د ښه لندې لرونکي په دې کچه پاتې کیږي پرته له دې چې خلکو شمېر زیاتی شي. په کم لندې لرونکي داخلي CO₂، ځای کې خایونو کې - په ځانګړي توګه د زیرزمینې ځایونه، د ټیټ لوړو خونې، یا هر هغه ځای چیرې چې هوا مناسبه د خلکو خپریدو له امله ډیریږي CO₂ - نه وي د خلکو شمېر لپاره.

کربن ډای اکسایډ کچه	دا چیرې رامینځته کیږي په مناسبتونو کې.	د بدن حالت څه شی؟
400-800 پی پی ایم (عادي، د بهرني هوا په شمول / ښه لمر لرونکي ځایونه).	بایي د بهرنیو جشنونو ځایونه وټاکل شي. د کورنۍ ځایونه چې مناسبه هوا لرونکي ماشینونه لري. د دروازو او بهرني دیوالونو په نږدې کې بوټې په نږدې کې (په DJ) د ډیجی عموم ډول د دې ځایونه ښه هواییږي.	له CO₂ عادي. کاربون ډای اکسایډ کاره مستقیم معرفت یا جسمي چارو باندې اغېزه نه کوي.
800–2000 پی پی ایم (د کور په داخلي ځای کې).	هر داخلي ځای چې ډېر خلک ولري او مناسبه لندې نه وي. زیات کلوبونه د ورځې په ګرمو ساعتو کې، په رقص کولو سیمه کې.	په ۱۰۰۰ پی پی ایم کې: کنټرول شوي مطالعو کې د لږې کمالي اغیزاتو ثبت شوی دی - یو څه وروسته پریکړې کول. په ۱۵۰۰-۲۰۰۰ پی پی ایم کې: سردرد حساسیت، د لږې سټرېسۍ زیاتوالی. دا اغیزونه خټک دي مګر د ډیډریشن، ګرمۍ او د موادو له واسطې سره یوځای کیږي.
2000–5000 پی پی ایم (کم نسبي هوا، ګڼ نفوس).	زیرزمین ځایونه چې د لید لپاره ځای نه وي. کم نس په ګنډیو کې. د کورنۍ غونډې په مرکز کې، چیرته چې ډېر خلک وي. هر هغه ځای چې کله ناکله وګورئ، د دیوالونو یا سقفونو پر مخ د رطوبت شتون ولري، چې له خلکو څخه راځي.	سردرد چې په تمه نه وي راځي. سرګرځ چې د توقع له کچې لوړ ښکاري. ضعیف شوي قضاوت چې د نشو اغیزونو څخه توپیر لري. زیات شوی تنفس. سټړي والی چې تر هغه وخته رسي چې جسمي هڅه یې ورته اړتیا نه لري. دا ښیي اکثراً د موادو له امله ګڼل کیږي - ممکن دا هوا وي.
۵۰۰۰+ پی پی ایم (خطرناک - نادر، مګر ممکنه)	بې شمیره، کوچنۍ ځایونه چې ښې هوا نه لري، په ځانګړي توګه د زیرزمین خونې کله چې ډېر خلک هلته وي. دا خورا نادر ده په هغه ځایونو کې چې مسلکي لخوا مدیریت شوي، مګر د غیر قانوني یا په ناقص ډول مدیریت شوو غونډیو کې ثبت شوي ده.	ډېر زیانمنونکي سرګرځیدنه، تنفسي ستونزې، د زړه د تپښتن وده، او نادرکه قضاوت. دا یو ځای دی چې له ځانه خلاصېدل اړین دي. که څو کسان په ورته وخت کې ستاسو سره دغه لاملونه ښیي: هوا یې ستیا ده، نه یوازې مواد.

د هر ډول ځای کې د ښه هوا ترلاسه کولو څرنګوالی

* د ودې لپاره مناسب ځایونه په ګوټ ګاونډ کې وموميئ.
* ځای ته رسیدو وروسته، د هوا جریان ته کتنه وکړئ.
* که چیرې اړتیا وي، د فینونو یا نورو وسیلو کارولو سره د هوا جریان تنظیم کړئ.
* د ځای پاکوالي او وده په منظم ډول خوندي کړئ.

تاسو د ځای تهویه بدلولی نشي. تاسو کولی شئ ځان هغه ځای کې وټاکئ چیرې چې هوا دمخه ښه وي:

- بوټ په نړۍ کې — د ځایونو ته اړتیا ده چې ډیجی ته د اوږدې مودې لپاره د (DJ) ډیجی څخه خوندي لاره برابر کړي. د ډیجی د موقعیت په شاوخوا کې لندې معمولا د CO_2 ګرموالي او رقص ځای مرکز په پرتله ښه وي.
- په خونې مرکز کې زیات (CO_2) څرنګه چې د بهرني دیوالونو په نړۍ کې، کاربون ډای اکسایډ وي او بیا د دیوالونو په لور خ پراخول شي، چیرته چې هوا داخل کیږي. د رقص ځای څنډه، چې د بهرني دیوال ته نړۍ ده، د مرکز په پرتله ښه کیفیت لرونکي هوا لري.
- د نورو ځایونو سره ټرل شوي دروازګان په شاوخوا کې - هر ټرل شوی ځای د هوا تبادله لاره چمتو کوي. د خونو تر منځ سیمه د هر یوې خونو په داخلي برخې څخه ښه هوا لري.
- په لمر د هوا نه یو څه ډیر وزن لري، مګر د حرکت (CO_2) لوړو ځایونو کې — کاربون ډای اکسایډ لرونکي خلکو په منځ کې دا اغیز خورا کم دی. بیا هم، لوړ پلیټ فارم یا بالټکوني سیمه عموماً د جوړښت له امله ښه نسنس لري.
- د هوا د تګ لپاره د هرې لیدنې وړ هوایی وسیلې، وینټ یا فین په نړۍ کې احساس وکړئ. د تبادله ښه ده. د کاري هوایی وسیلې په شاوخوا کې د CO_2 حرکت لرونکي هوا په معنی ده چې د حرارت توپیر حتی ګرم ځایونو کې هم محسوس کیږي.
- تل د عادي هوا په کچه CO_2 بهرنۍ سیمې: بهرنی سګیټ څکۍ، بهرنۍ تراس، بهرنۍ صحنه. بهرني وي. که چیرې سردرد، ګنګره یا نامعلوم ستړیا وشي: لومړی لس دقیقې بهر ته لاړ شئ مخکې له دې چې هرڅه د موادو له امله وپیژندئ.

تودوخه + د اوبو کمښت + بد تغذیه، دا ټول یو مرکب CO_2 + MDMA + د مرکبې اغیز: فزیولوژیکي بار رامینځته کوي. دا معلوم کول چې کومه برخه مهمه ده -- او د دې په هم د دې برخو له CO_2 درملنه کولو -- هغه مهال ممکنه وي کله چې پوه شئ چې آیا جملې څخه دي که نه. هغه کس چې لسیزې دقیقې بهر ته ځي او خورا ښه احساس کوي، دا پیژندلې ده چې هوا کیفیت یو مهم عنصر و، یوازې مواد نشته.

د هایډریټ کولو د مسافت نقش.

د سینټورین - لاره پلان کړئ کله چې تاسو یې اړتیا نه لرئ. کله چې تاسو ته اړتیا وي، هغه وګرځئ.

د رطوبت د نقشې کاري او ځانګړي دي. د ځای په ګرځښت کې، هر یو له لاندې سیمو ته لاړ شئ او فزیکي لار وټاکئ ترڅو تاسو هغه لار په خپل بدن کې احساس کړئ، نه یوازې په خپله ذهن کې:

ستیشن	د ګرځېدو په بهیر کې څه یاد کړئ.	د وخت ستراتیژي.
ریاضي اوبه / اوبې ورکړی ځای	ځای. آیا رسیدو پر مهال صف شتون لري (لومړی = لنډ؛ اوچت = اوږد). آیا څو ټیونه شته یا یوازې یو. آیا اوبه سړه ده. آیا تاسو خپل جام یا ظرفیت اړتیا لرئ.	په فعال ډول اوبه ونوسه— مخکې له دې چې تږي شیرئ. په ګرده، ګرم غونډۍ کې، تږي به اکثره وروسته راغلې. هدف د هر ساعت لپاره ۵۰۰ ملي لیتر اوبه څښل دي، هغه هم سره. د اوبو لور ته تللو elektrolite لپاره د سکا نسلمیزې تمه مه کوئ.
د رقص ځای تر څنګ پروت بار.	لومړي بار چې تر دې د تا غوره ځای څخه لرې واکې لري؟ لومړی بار چې ډېرې اوښتنې انتخابونه لري؟ لومړی بار چې په کوم وخت کې لږ صف لري؟ (دوی خورا کم وخت یو ډول صف نلري).	د رطوبت ساتنې کوډ: یو کس د ډانس پر ځای کې پاتې شي، بل یې بار ته لاړ شي. دا مخکې له دې چې صفونه پراخ شي تنظیم کړئ. هغه کس چې د ډانس پر ځای څخه په لوړې سټیز کې د اوبو لپاره صف ته ځي، به د لوړې بریا څخه محروم شي. د رطوبت ورکولو لپاره د ترانکینځیونو تر منځ یا کله چې د سټیز انرژي کم وي، وخت وټاکئ.
باث روم (اچکنه)	د دواړو حمامونو ځای، که چیرې دوه وي. د رقص ځای څخه سفر وخت (پاسونه شماري - په حقیقت کې). د انتظار لینديِ وخت په ټاکل شوي اوچت وخت کې (په عموم ډول ماښام ۱ تر ۳ بجو پورې په کلبونو کې).	ادرار رابنډونکي یا زیان MDMA، ورکوونکي مقدار په ځیر مایعاتو سره وخت د اهمیت وړ دی. دا پوهېدل چې حمام ۴۵ ثانیې کاري یا پورته مخکې دي، په پرتله ۳ دقیقې ډېر خلک لري، منطقي پریکړه کولو ته اجازه ورکوي، نه د اړتیا لرونکي ګواښ.
ځپکی او استراحت ځای	د آرامې ځای که شتون ولري. د سګرټ څکنیز سیمه چې پکې کورنۍ موجود وي. هر ډول بینچ یا لرغښت. له لوي رقص ځای څخه د فاصلې او لارې په اړه معلومات.	بیاړی ته په فعال ډول د آرامې اړتیا ده. د رقص لارښود د لومړي برخې ۶ څخه: کله چې جسم خورا تیز حرکت کوي، نو هغه ستونزې لري. د رقص له هر ۹۰ دقیقې وروسته ۱۰ دقیقې د آرامې لپاره طرحه وکړئ. مخکې لدې چې تاسو اړتیا ولرئ، پوه شئ چې تاسو چیرته تلئ.

د "ویټ شم" میتود.

د لټون په بهیر کې، فزیکي توګه د هر سټیشن څخه تر خپلې پلان شوي رقص ځای پورې ګامونه شمیرئ. نه دا چې تاسو دقیق شمیره یاد ولرئ - بلکې د دې لپاره چې جسمي عمل د لارې کوډ کول عضلاتو ته

ورکړي. کله چې تاسو دریو ساعتونو وروسته په یو بدل شوی حالت کې، په تیره ګډۍ کې ځای کې اوبه ته اړتیا لرئ، ستاسو پښو به هغه لاره ووینه، حتی کله چې ستاسو شعوري لارښود کمزوری وي.

- __ :ځواک: __ ګامونه د ما ځای نه. لامل
- __ :باث روم (نږدې): __ ګامونه. لټول
- ___ :باث روم (بیاځل): ___ ګامونه. لېدل
- __ :ځای: __ ګامونه. لومړ
- ___ :د طبي مرکز: ___ ګامونه. لټول
- __ :د نرسټ د ډانس ځای څخه بهر تللو لپاره: __ ګامونه. لامل

دا ډېره نه ده. دا هغه چمتووالي دی چې د اضطراري خدمات، د پیښې کارکوونکو او تجربکارو فیسټیوال جوړونکو په معمول ډول کوي. هغه پنځه دقیقې چې د لید لپاره ځي هغه تر ټولو مؤثره خطر کمونې اقدام دی چې هر ډول پیښې کې شتون لري.

د موقعیت څرنګوالی: فعال آرامدل په پرتله بې کاره ټیټیدل.

د سینټورین په اړه: هغه جسم چې خپله کار ته پیل نه کوي، هغه جسم دی چې تر سحر پورې رقص کوي.

کوډ" د څلورمې برخې په وینا، مداوم رقص کول د کالوري او فزیولوژیکو اړتیاو پراخ لړ لري. د "م کله چې جسم په بشپړه توګه کار کوي — جامپ، دوه ګام، ټوپ — نو جسم یو څه متوسط تر لوړې کچې پورې فعالیت کوي. ډیری خلک یو غلطي کوي، هغه دا ده چې دوی ددې شدت تر هغه وخته پورې ادامه ورکوي چې جسم یې مجبور شي چې ودریږي، په دې ځای کې باید د هغه وخت مخکې آرام وکړي چې جسم یې غواړي.

فعالیت نه کولو په موخه آرامدل (چې جسم یې غواړي).	ځینې خلک څنګه عمل کوي (د عکس العمل حالت).
د هر شپږ بجو او نږدې نه تر یو شاوخوا د فعال رقص وروسته، د لس دقیقو آرام لپاره طرحه وکړئ. مخکې له دې چې جسم یې وغواړي، د رقص ځای پریږدئ. کښیږئ. الکترولایټونه څښئ. هغه موز (banana) وخورئ چې په خ کې دی. مخکې له دې چې موسیقي بیا زیاته شي، بیرته د رقص ځای ته لاړ شئ. آرام یو کارنده وسیله ده، نه یو ماته.	رقص وکړئ تر هغه پورې چې پښې درد شي. پښې ته پاملرنه مه کوئ. نور رقص وکړئ. پښتې ډیر زیان منځته راوړی. په نهایت کې، بدن د دې موضوع په اړه تصمیم کوي - هغه شخص باید فټال وغزلي، د سرګرځیدنې احساس لري، elektrol یتونه تر کچې پورې کم شوي چې درد منعکس شي، یا یوازې نشي کولی دوام ورکړي. هغه غوښتنې چې وروسته رامینځته کیږي د ستونزې له امله نه بلکې د ظرفیت ساتلو لپاره ندي.

چل اوټ روم: هغه ځایونو کې چې دا موجود وي: چل اوټ روم هغه ځایه نه ده چې تاسو د شپې پای ته رسېدو وروسته ورته لاړ شئ. دا هغه ځایه ده چې تاسو د لمر په راځیرلو دمخه لس دقیقې لپاره هلته تلئ ترڅو بیا په اصلي ډانس ځای کې برخه واخلئ. ډیری ځایونه د چل اوټ روم په اغیزمنتیا سره ټاکلي وي، چې پکې حجم او تودوخه کمه وي. فزیکي بیا رغیدنه په منرګه د چل اوټ روم کې د ډانس ځای له حاشیې څخه خورا ګړتیا ده.

بهرنۍ سیمه: سګر څکولو ځای یا بهرنۍ تراس د ډېرو کلبونو کې ترټول په کارکوونکي لري. دا د CO_2 توګه د بیا رغونې لپاره مناسب ځای دی. دا د هر کورنۍ ځای په پرتله کم کورنۍ ځایونو په پرتله یخوالی لري. دا د کورنۍ ځایونو په پرتله کوچنی والی لري. په دریو بجو کې لس دقیقې بهر پاتې کیدل اکثراً هغه څه دي چې د سهار تر ۸ بجو پورې دوام ورکوي او د ماسټر تر ۳ بجو پورې پرېښودلو ترمینځ توپان رامینځته کوي.

باقي وخت په ټولنیز وخت بدل شي: دا سایټ د دې هیله نه لري چې خبرې بند شي، اړیکې ودرول شي، یا تجربې کمښت راغلې شي. ځینې تر ټولو یاددې ور خبرې چې په فستیوالونو کې رامینځته کیږي، هغه د آرام په ځای کې وشي. هغه کس چې څلور ساعته یې رقصی کړی، ډیر څه لري چې ووایي. د آرام سیمه هغه ځای دی چیرې چې دا خبرې واکبرې.

کانګا لاین: د مساوات ستر وسیله.

د سینټورین - هغه یو رقص چې په کې څوک هم نشي وموندلی ځکه چې هرڅوک ورنومړیږي.

دا لارښود تر اوسه د رقص ځانګړي مهارتونو او د ډانس په ځای کې د باور په اړه معلومات درکړي دي. "کانګا لاین" د ټولو داسې شیانو استثنا ده. دا هیڅ شخصي مهارت ته اړتیا نلري. د دې جوړښت له امله، دا په څرګند ډول شاملونکې ده. دا په طبیعي توګه د ډانس ځای کې د هر هغه ټولنیز خنډ څخه تیریږي. او دا یوه ریښتینې خوښي لرو چې د نورو ټولو رقص تجربو څخه بېله ده.

کونګا لاین یو لرېدلی او نوی بدیل نه دی. دا د ډانس ځای ترټولو مؤثره ټولنیز ټیکنالوژي ده، چې یوه ځانګړې او مهمه موخه لري: هغه کسان په ډانس کې شامل کول چې تراوسه یې ډانس نه کوي.

د میکانیزمونه -- ساده په موخه.

د ګامون ترتیب.

1. ځیړ پښه یو ګام واخلي.
2. چپ پښو ته یو ګام واچوئ.
3. کِک: پښه په یو لږ ټینګ ډول خوا ته ځي (نه لوړ - یوه لنډه اړخ ته حرکت، تقریباً د زنګې لوړوالی).
4. چپ پښو ته مخزشی وکړئ.
5. راست پښه پورته کړئ.
6. پښه په کمزوری ډول خوا ته د لېږدولو لپاره حرکت کوي.
7. د مرحلې، مرحلې، کیک نمرو تکرار کړئ - مرحلې، مرحلې، کیک. په ۴/۴ موسیقي کې: د ۱ په نمبر باندې قدم وکړئ، د ۲ په نمبر باندې قدم وکړئ، د ۳ په نمبر باندې کیک وکړئ، د ۴ په نمبر باندې قدم وکړئ، د ۱ په نمبر باندې قدم وکړئ، د ۲ په نمبر باندې کیک وکړئ.

ډیرېږي: د مخ په لاسونه یا په کمر باندې - نه په غاړه (نامستور) او نه هم په کند کې (نامرغوب). لاسونه په خپله توګه په کمر اړخونو کې ځغلیا وي. هیڅ ډول ټینګید لازم ندي. ټرون شتون دی، نه د نیولو.

لومړی: د کانګا لینې مخکښ، د لومړي لاری ته لار ښیي. لنډ تر شا یې ځي. لاره په هر وخت کې بدلېدای شي - مخکښ د خپل بدن له مخې د لاري په اړه اشاره کوي. نور ټول ورسره مرسته کوي. د پام اړتیا نه ده چې څنګه قدمونه سم کړئ، یوازې تر شا ولاړ شئ.

ډیټا: د کانګا صف په هر برخه کې ورښته کول ممکنه ده. هغه ته چې غواړئ ورښته شئ، لومړی صف ته مخامخ لاړ شئ، بیا وروسته د وروستي چا تر شا ولاړ شئ او خپل لاسونه یې ورکړئ. تاسو اوس صف ته داخل شوید. صف به نه دریږي، نه به وروشي او نه به ستاسو راتګ وپښني - یوازې به اوږده شي.

اجتماعي کارنده: کانګا په واقعیت کې څه کوي؟

پراختیا په جشن کې دا څو څه اهمیت لري؟	د کانګا د حل څرنګوالی	ډانس فلور کې د ستونزې شتون.
ډیټا کې شاملېدل پرته له غوښتنې. کانګا یوازې دا غواړي چې "خپل لاسونه دلته راځاړئ او مخ ته لاړ شئ." دا تر ټولو لږه خنډ ده د ډانس ځای په ګډون لپاره.	کونګا لاین اړخیزو سیمو کې حرکت کولی شي، د ټیلیفون لرونکي کسان راټول کړي او دوی په رقص کې شامله کړي پرته له دې چې دوی ته د پریکړې کولو اړتیا وي. بلنه فزیکیږي - هغه کس چې دوی په لاین کې ورځخه مخ دي - او اړتیا لرونکې ژمنه لږه ده.	د ګرځنده تلیفون لرونکي چې یو طرف ته ولاړ دی او ناڅرګند دی - هغه څوک چې غواړي د تجربې برخه شي، مګر نه پوهیږي چې خنګه د رقص ځای ته لاړ شي.
د هغه کسانو لپاره چې په ټولنیز بې‌پروایی ځور وي او د رقص ځای کې، چې ډیری یې تلې له ځانه لېرې کولو لپاره ګرځنده تلیفون چمتو MDMA کاروي، "کانګا" د کړې غیر معمولي حالت (ډیسانهیبیټشن) په څیر ده: ټولنیز ګډون پرته له دې چې فردي فعالیتونو په اړه خپله پاملرنه واړوي.	کونګا لاین په بشپړ ډول د فردي فعالیت ځانګړتیاو ته پای ټکی کیږي. تاسو یوې سلسلې برخه یاست، نه یوازې یو اجرایګر. هیڅوک ستاسو چا-چا یا ستاسو ټینګو فریم ته ارزښت نه ورکوي. یوازې هغه څه چې لیدل کیږي هغه لاین دی.	د شخصي کاري prestasi په اړه سیالي. هغه احساس چې تاسو لیدل او ارزول کیږئ لکه څنګه چې یوه تنوره رقص کوئ.
دا د کونګا لاین ترټول کم تمه لرونکې کار دی. دا ټولنې ته وده ورکوي، په ټول ډانس ځای کې حرکت کوي، هغه کسان راجلبوي او شاملوي چې مخکې په خورا مختلفو سیمو کې وو، او یو ګډ مناسبت رامینځته کوي چې د دې جلا ګروپونو لپاره پرته له دې نه شو ترلاسه کولی.	کانګا لاین حرکت کوي. دا یوازې هغه معیاري رقصي حرکت دی چې د حرکت عنصر یې شامل دی. ځای (DJ) کانګا لاین، چې د ډیجی په نردې کې پیل کیږي، که مخکښ یې داسې وکړي، د سیمې هر ګوټ ته ځي.	د ځای ستونزه: هغه کسان چې غواړي د رقص په ساحه کې نورو سره اړیکه ونیسي، مګر د دوی لپاره هیڅ دلیل نشته چې دوی دې هلې ځلې او ورته نردې شي.

کله چې کوډی لاینونه رامینځته شي -- او کله یې پیل کړئ.

طبیعي حالات: د کانګا صفونو عموما په کاله کې رامنځته کیږي:
*** د ناوې په وروستیو خوشحالي پراوونو کې، کله چې خلکو ته ډیر انرژي وي او ټولنیز حدود تر ټولو کمزوري وي.**
*** د ډیجیانو ترمنځ د بدلون په وختونو کې، کله چې انرژي لنډمهره شیفټ کوي او خلک په فردي تجربو تمرکز نه کوي.**
*** په بهرنۍ ورځني فیسټیوالونو کې، کله چې هوا، خلکو او موسیقي یو ځای شي او د ګډ خوشحالي احساس رامینځته شي.**

لومړي، یو کس باید پیل وکړي. د هغه چا لاس واخلئ یا په هغه باندې لاس کېږدئ چې ستاسو تر څنګ دی. د حرکت پېرن پیل کړئ. هغه شخص ته چې ستاسو شاته دی، خپره کړئ. دریو کسان یو "کانګا لاین" جوړوي. دا به پراخه شي.

په شا او شا سره کار کوي - دا هغه BPM کا غوره دوره: کانګا رقصونه د ۱۰۰-۱۳۰ BPM پیرۍ "step-step-kick" تمپو ده چې هوس میوزیک او افریقایي ریتم یې لري، چیرې چې

د ۱۵۰ په BPM هغه ټاکل شوبو بیټونو کې راځي چې کیک درام او اسنیر یې نښه کوي. د ۸۰ BPM فزیکي ډول ګړندیږي. د "step-step-kick"، سخت ټیکنو کې په حالت کې، دا دومره ورو ده چې حرکت رامینځته کړي.

لاره: غوره کوډو لارې د رقص ځای شاوخوا ګرځي، له ټولنیزو سیمو څخه تېرېږي او بیرته راځي. دا حلقه ترټول ډیر خلک راجلبوي. مستقیم لاره (د کوربه ځای نه مستقیم تیر شوې او بیا راځي) ډیر فزیکي ده مګر لږ خلک راجلبوي.

بيا په يو ځای راټولول: د برخې ۰ څخه تر برخې ۸ پورې.

د سینټورین - د ځای معرفي لومړنۍ مرحله ده. رقص وروسته هرڅه ده.

راځي، د خونې ګرځیدل، د پنځو نقطو نقشه جوړول، د خلکو کثافت یادونه، د هوا سیمو تشخص، تر اوبو او حمام پورې ګامونو شمېر لټول، د استراحت ځای یادول. بیا: ریت ومومئ، بنډه وکړئ، د بیټ په تمځای سره تطابق ولرئ، کله چې موسیقي وغواړي د ټینګو او چا-چا څخه ګټه پورته کړئ، کله چې موسیقي غواړي ټوپ کړئ، کله چې کموالی ډېر شه وي، خنډ وکړئ، تلیفون ځړئ، په هر حرکت کې ژمن شئ، مخکې له دې چې بدن وغواړي استراحت وکړئ، خوشحاله حالت سره د فرش ته راستنیدل.

کله چې هغه وخت راورسېږي - هغه مهال چې ټولنیز خنډونه له منځه تللي وي، کله چې خلکو د خوښۍ ځانګړی احساس ولري چې شه فستیوالونه رامینځته کوي - د کانګا لاین پیل کړئ. یا یو شتون لرونکي کانګا لاین ته ورشامل شئ. هغه لاین چیرې چې ولاړ شي، هلته به تللي. دا هر هغه څوک چې له خوا یې تېر شي، سره به واخلي.

د برخې 0 لیست -- له هغه مخکې بشپړ کړئ چې موسیقي تاسو سره جذب کړي.

- ☐ د اړونځو خروج لارې موجودې دي - لږترلږه دوه.
- ☐ طبي/لومړني مرستې مرکز موندل شوی.
- ☐ د وړیا اوبو ځای تایید شوی - لاره پیمړل شوې.
- ☐ د حمام موقعیت تایید شوی - لومړی او بدیل.
- ☐ د آرامې لپاره ځای/ځایچه وټاکل شوه.
- ☐ هوایي کیفیت سیمې یاد شوې— چیرته چې تهویه شه وي.
- ☐ د خلکو ګډوالی وپېژندنه -- دا چې اوس کوم دی او به څنګه بدل شي.
- ☐ ګامونو شمېر بدن ته یاد شوی دی - اوبه، حمام، خروج.
- ☐ د جامې په کور کې شیدو مواد: elektrolitبادام، موز، برازیل ونه.
- ☐ د فعالې آرامۍ لپاره ټاکل شوی وخت - هر ۶۰-۹۰ دقیقې.
- ☐ **د کانګا صف: اختیاري، مګر کله چې مناسب وي، شتون لري.**

— — —

د "د بیا رغونې کورنۍ" حرکت لارښود، د لومړي برخې. | دا متن په اصلي لارښود کې شامل کړئ.

در ژورځ کې وګرځئ. د هوا په اړه پوه شئ. د اوبو په اړه پوه شئ. د وتلو لارې په اړه پوه شئ. بیا رقص وکړئ.

دلومې برخې -- بنسټ: درې شیان چې هر چا کولی شي ترسره کړي.

د سنټوریون په نامه -- تر هر حرکت څخه مخکې، یو اصل شتون لري. هغه اصل د وزن بدلیدل دي.

هر ډول رقص - وینیز والټ څخه تر افریقایي موسیقۍ او برلین ټیکنو پورې - د یوې بلې جسمي قاعدې پر بنډه جوړ شوی: په اراده توګه د بدن وزن د یو پښې څخه بل پښې ته نقلول. نه د پام له ځانه غورځول. نه لڅخلا. نه د پښتونو ترنۍ بدل بدل کول. دا د وزن د ثابتې کتنې یوه مهمه نښه ده. دا هغه څه دي چې حرکت ته موخه ورکوي. دا په دې ټول لارښود کې ترټولو مهم شی دی.

۱.۱ — وزن د انتقال اصول: بنسټیز اصل.

څنګه یې اوس مهال ترسره کړم؟	د دې په شاوخوا څه شیان شتون لري؟	د دې پرته څه ډول ښکاري؟
پښې د ویښتانو عرض په اندازه پرې کړئ. ټول وزن خپل ښي پښې ته واچوئ. ټول - چې پښه یوازې یو څه سطحې ته وینه شي. اوس ټول شیان چپ اړخ ته سوق کړئ. ستراسته. هغه بدلون احساس کړئ. اوس دا د ریت په تمځای وکړئ. همدا وشته. دا د دې لارښود په نورو ټولو برخو لپاره بنسټ دی.	په هر ټاکل شوي وخت کې، وزن یو پښو ته ځي یا بل پښو ته. بدن په هر لحظه د یوې ثابتې لورې سره خنډار وي. دا حرکت یو مرکز ثقل لري چې حرکت کوي. هغه کس د رقص کولو په څېر ښکاري ځکه چې هغه خپل جسم سره د ځای پرځای پریکړې کوي.	پښې دواړو پر ځای باندې ټینګې شوي. بدن پورته او ښکته حرکت کوي، مګر یو اړخ ته یا مخ او شا ته نه ځي. دا حرکت عمودی دی، خو شخص کومه لاره نه ده تېرېدای او هیڅ شی سره وصل نه دی. دا "نوروزانه ټکان" دی - هغه معیاري حرکت چې کله جسم ته بل څه معلوم نویږي نو پیل کوي.

۱.۲ — ریتم موندنه: د هغه کسان لپاره چې فکر کوي دوی نشي کولی.

ډیری خلک چې وایي دوی د موسیقي ریتم نشي وموندلی، په حقیقت کې د موسیقي بل لېر ترلاسه کوي، نه په اصلي ریتم باندې. الیکټرونکې موسیقیږي څو همغږي ریتمیک لیږونه لري. دلته ترټولو چټک لار ده چې تاسو هغه لېر وموښئ چې تاسو یې اړتیا لرئ:

- کیک درم ته ګورۍ شئ - تر ټولو ټیټ او فزیکي ضربه په الیکټرونکې موسیقي کې. دا معمولا د هاوس او ټیکنو په ډولونو کې په لومړي، دویم، دریم او څلورم بیټونو باندې راځي (د څلورو په یو ترتیب). دا ترټولو لوړ او فزیکي عنصر دی. دا په خپګیره احساس کړئ، نه یوازې په غوږونو.
- که تاسو د کک ډرم غږ ونه شي اوریږئ ځکه چې ځای ډېر شور لري: د ډې جې سر ته وګورئ. ډیری ډي جې په لومړۍ ضرب کې سر ټکان ورکوي. هغه حرکت تعقیب کړئ.
- که تاسو لا هم نشي کولی وموښئ: د یو تن لیدل چې نښه حالت لري او د هغه د پښو حرکتونو ریتم د ۳۰ ثنې لپاره تقلید کړئ. ستاسو عصبي سیستم به د تقلید له لارې د ریتم احساس وکړي، مخکې لدې چې ستاسو شعوري ذهن دا احساس کړي.
- هغه ریت چې تاسو وموښئ، اړینه نه ده چې هغه ریت وي چې نور همدا ریت وکاروي. نیمه سرعت (half-time) هم منل شوی دی. قاعده دا ده: دو سرعت (double-time) منل شوی دی. هغه ریت ته ژمي چې تاسو یې غوره کړئ.

۱.۳ — درې نړیوال حرکتونه

درې حرکتونه چې هر ډول رقص ځای کې، په هر ډول موسیقي کې، او د هر کچې رقصکارانو لپاره کار کوي. ټول درې حرکتونه د وزن د انتقال پر بنسټ دي. ټول درې حرکتونه په نه محدوده توګه بدلیدلی شي.

Move	څنګه وکړم؟	څنګه خپل لاسونه وکاروئ
د بانس.	پښې د غاړې په اندازه پرځای تنظیم کړئ. سینګارونه یو څه ټکان شوي وي - نه په ګودو کې، بلکې یوازې ټول شوي نه وي. هر ضربه کې، اجازه ورکړئ چې سینګارونه یو څه نرم شي، بیا یې بیرته راواړو. دا حرکت به له بهر څخه لږ ښکاري، مګر دا تاسو د موسیقۍ سره نښلوي. هر دوه ضربو کې، د وزن د بدلون په واسطه دا حرکت څرګند کړئ. دا پرمینه نه ده. دا د وزن مدیریت دی.	د خپلو لاسونو په اړخ کې خلاص، او د بدن نه یو څه لرې راکړئ - دې یې د بدن پر شا فشار مه باړئ. اجازه ورکړئ چې دوی د بدن د حرکت سره طبیعي ډول حرکت وکړي. که تاسو نشئ پوهیږئ چې ورسې څنګه وکړئ: یو لاس کولی شي په خپله کمر باندې استراحې وکړي، او بل به په طبیعي توګه وغځي. د دواړو لاسونو د سینې پر مخ ټرل څخه ډډه وکړئ - دا د جلا کیدو فزیکي نښه ده، او جسم یې احساسوي.
د دو ګامې.	د ښي پښې سره د لومړي ضرب په وږ کې شا ته لاړ شئ. د دوهم ضرب په وږ کې چپه پښه یې ورته راټول کړئ. د دریم ضرب په وږ کې چپه پښه شا ته لاړوئ. د څلورم ضرب په وږ کې یوه پښه یې بلې سره راټول کړئ. دا په حقیقت کې دوه ګامونه دي چې تکرار شوي. یو لږ حرکت په هغه خوا کې وکړئ چیرته چې تاسو ګام پورئ. تاسو کولی شئ د دې ګام سره مخ ته، شا او یا کوچني چاپر باندې لاړ شئ. که تاسو دا نښه ترسره کړئ، نو تاسو به هیڅکله نور څه ونه لرئ.	دوه مرحله د طبیعي لاس حرکت رامینځته کوي -- مخالف لاس مخ ته ځي کله چې پښه حرکت کوي. اجازه ورکړئ چې دا وشي. که تاسو غواړئ د لاس حرکت اضافه کړئ: په یو څه اندازې د سفر لور ته لاړ شئ، بیا یې بیرته راواخلئ. یا یو لاس په لومړي او دریم ضرب کې یو څه پورته ځي، او په دوهم او څلویښت ګام کې ښکته ځي. د لاسونو باید احساس شي چې دوی حرکت کوي، نه دا چې ژوربږي.
د لښ.	منیم BPM ډالر لمرزي په ۱۳۰-۱۵۰ ټیکنو کې ترټولو مؤثره وي. پښې د شولرې عرضې ته، وزن متوازن. د غړي څخه - نه د کمر څخه - ۱۰ درجې مخ ته ځان واچوئ. اوس ستاسو وزن د پښو په سرونو باندې دی. ستاسو سر په طبیعي ډول د ټاکنې سره حرکت کوي. ستاسو لاسونه چیرې چې راحت وي، هلته دي. دا خنډ د شتون او موسیقي کې تمرکز څرګندوي پرته له دې چې کومه پښه حرکت ته اړتیا ولري. دا واقعا هغه څه دي چې ډیری برلین ټیکنو لومړي په عمومي توګه کوي.	د سینې مخه ته ټرل (په دې ځانګړي حرکت کې منل شوی، ځکه چې مخوته ښکاره کول د ګډون په اړه دی، نه د بندیدو). یو لاس د چانه پر سر. لویه لاسونه. یا یو لاس یو څه پراخه شوی، یوې خوا ته، د منځنۍ کچې په سطحه. دې حرکت کې، دا چې لاسونه څه کوي، له حرکت کیفیت څخه کم اهمیت لري. هغه شیبه مهمه ده. شیبه هغه حرکت دی.

د ۲ ګونده برخه — پورته کړل شوي حرکتونه: رسمي رقص دودونه مور ته څه درس ورکوي؟

د سینټورین - ټینګو رقص موخه ښيي. چا-چا رقص تیزوالی ښيي. ستومې رقص ځمکې ته ټرلو ته وده ورکوي.

ستاسو د ټینګو زده کړې اړتیا نه شتون لري ترڅو هغه څه کارولو لپاره چې ټینګو پوهیږي. تاسو ته د بال روم تجربه اړتیا نشته. هغه رسمي دودونو چې شتون لري، د جسمي خبرو اترو لپاره یو پراخه لغت منځته راوړی دی - او د دې لغت ترټولو ګټور عناصر په شاوخوا پنځه دقیقو کې د کلب د رقص ځای ته لیږدېدای شي.

۲.۱ — د ټینګو څخه: چوکاټ، موخه، ژمنه ګام.

د ځمکې په سطحه - تر ټولو مهم څه چې ټینګو د کلب د رقص لپاره ښښي هغه یو مشخص ګام نه دی. دا د حرکت کیفیت دی.

ارجینټاین ټینګو یوې اصول پراساس جوړ شوی دی، چې هغه د نورو ټولو څخه مخینه ده: هر ګام یو پایلبدوونکی پریکړه دی. په ټینګو کې هیڅ احتمالي ګام نشته. کله چې پښه حرکت کوي، نو هغه د بشپړ اراده سره رسیږي. بدن پدې وروسته پوهیږي چې هغه چیرې لاړ شي. ګام یو انتخاب څرګندوي.

دا هغه څه دي چې رقصونکي ته د ښه رقص کولو او د رقص په ځای کې د ګمبدو تر منځ توپیر راوړي. دا د حرکتونو پیچلتیا نه ده، بلکې د دوی تر شا پوښتنې.

ټینګو اصول.	د کلب د رقص ځای څه ډول ښکاري؟	څنګه یې اوسمه تطبیق کړم؟
ټینګو کې، فریم د بدن حالت دی - سینې پورته، وزن پښو ته نږدې، او کوچنۍ مخکینې کینډې کول، د سیټیو تر منځ د بالښت ساتل د بالښت له لارې.	په یوه تنګ کلب د رقص ځای کې: بدن یو شخصي حالت غوره کوي. سترګونې پورته شي (نه لاندې، بلکې آرام او درومند). وزن د پښو مخینې برخه باندې وي. یو څه مخ ته خولو. تاسو د موسیقۍ سره ټرل شوی یاست، نه دا چې ځان یې له هغې لرې کوئ. دا هغه توپیر دی چې داسې لیدل کیږي چې څوک کلب ته راغلی دی او څوک د کلب برخه ده.	نن ورځ: ستړن خپله سینې پورته کړئ. نه د خپل ځواک، بلکې د خپل سینې. په نرمۍ سره خپل غړي یوځای راټول کړئ او ښکته یې کړئ. احساس وکړئ چې ستاسو وزن مخ ته، د پښو پر سرونو باندې ځي. تاسو یوازې ټینګو رقص (tango) ته اړتیا لرو. اوس د لغمان اضافه کړئ. توپیر ولېږئ.
د ټینګو ګام په اړه: هر ټینګو ګام بشپړ شي - هیڅ ډول لغزنه، او نیمه ځای ته رسیدل نشي. پښه حرکت کوي، هغه ځای ته رسیږي، او دا د یوې معنی لرونکې عمل دی.	کلب کې د موقعیت په اړه: کله چې تاسو چې ته لاړ شئ، بشپړه چې ته لاړ شئ. کله چې تاسو ښې ته لاړ شئ، رسیدل. نامحسوس وزن بدلونه بې باوره ښکاري. ژمې وزن بدلونه رقص ته ورته ښکاري. د یو عصبي چا او یو ډاډمن رقصونکي تر منځ فزیکي توپیر اکثراً په وزن د بشپړ لیږد کې دی.	د لومړي برخې دوه مرحله ترسلو هڅه وکړئ، مګر دا ځل په بشپړ ډول هر ګام وکړئ. مخکې له دې چې چې پښه واچوي، ښې پښه په بشپړ ډول ځای ورکړئ. وګورئ چې څنګه د آینه کې یې ښه او احساس توپیر لري.

کله چې موسیقي د لړې کچې په برخه کې راځي: هڅه وکړئ چې يې په بشپړ ډول ودروئ. ځان ترتیب کړئ. د لومړي ټټر لپاره انتظار وکړئ. بیا هغه ټټر ته لاړ شئ. دا به ستاسو لپاره خورا ښه تجربه وي او به ډاډه شي.	د رقص ځای کې د ځنډ: د يوې شاټ په جریان کې يا عبارتونو تر مینځ د سکون یوه لحظه موندل او هغه ساتل -- په بشپړ توګه ودرول، فریم کې، اوریدل -- له خورا اړیکو پیاوړو شیانو څخه دي چې تاسو يې د رقص ځای کې کولی شئ. دا وايي: زه پوهیږم چې موسیقي چیرته روانه ده او زه يې تمه کوم. هرڅوک شاوخوا دا احساسوي پرته لدې چې ولې وپوه شي.	ټینګو وقفې: ټینګو د سکون په کارولو یو فعال موسیقي عنصر دی. په مناسب وخت کې د ودریدو لومړی هماغه دي چې حرکت هم دی.

۲.۲ — د "چا-چا" څخه: سمپاتیک او د رګ حرکت.

د فرش په سطحه - چاچا تاسو ته دا ښیښتي چې څنګه "او" کارول شي - هغه ریت چې د ریت تر منځ دی.

چې چا-چا شمېر لرو — یو، دوه، چا-چا-چا — دا د ریتم یو ډول دی: حرکت چې په اصلي ټاکل شوي تګونو تر منځ "او" باندې راځي. د دې احساس کول چې "او" څه مانا لري، ټول هغه ځای خلاصوي چې ډیری خلک ورته پام نه کوي.

چې چا فوټبال پیډرن (د کلبونو لپاره ساده شوی).

1. پښې یوځای کړئ. د چپ پښې په وزن تمرکز وکړئ.
2. د لومړي ضرب په وخت کې، ستاسو ښي پښه یو څه ښځته واچوئ. خپل وزن د ښ پښې ته واړوئ.
3. پښه په لومړ ټاک کې مرکز ته راوړئ.
4. چې چا-چا-چا رقص وکړئ: د دریو ضربونو په وړاندې "او" باندې ښي پښه واچوئ، په دریو ضربونو باندې مرکز ته راځئ، بیا د څلورم ضرب په وړاندې بیا هم ښي پښه واچوئ. دوه ضربونو په ځای کې درې چټک وزن بدلونه.
5. پنځم بیټ کې، چپ پښه یو څه لینکړي ته واچوئ. د دې تکرار لپاره، عکس العمل وکړئ.

د غړي حرکت: په چا-چا رقص کې، د غړي حرکت په اتومات ډول ترسره کیږي که وزن د سمه کچې سره وټول شي. کله چې ټول ستاسو وزن یو پښو باندې وي، نو هغه غړی طبیعي توګه یو څه پورته کیږي. اجازه ورکړئ دا وشي. د غړي حرکت ته مجبور مه کوئ - اجازه ورکړئ چې د وزن د انتقال له امله دا حرکت رامنځته شي. اجباري غړي حرکت ماشینی ښکاري. د وزن د انتقال له امله رامینځته شوی غړي حرکت طبیعي ښکاري.

کلب ته د غوښتنې: تاسو اړتیا نلرئ چې بشپړ نمونې ترسره کړئ. هغه څه چې چا-چا به تاسو ورته زده کړي:
(1) کله چې وزن حرکت کوي، نو د رانښه حرکت وکړئ -- اجازه ورکړئ چې دا وشي،
(2) ستاسو لپاره شتون لري -- هر حرکت باید په اصلي ضرب باندې نه (beat) او" ضرب" وي، او
(3) کوچني، منظمه دقیقې حرکاتونه د لویو، غیر دقیقو حرکاتونو څخه ډیر څه بیانوي.

۲.۳ — د ټامپ: ځمکې ته ټړل شوی او ضربي.

د ځمکې په سطحه - دا ټوپ په افریقایي او افروبیټس دودونو نه اخیستل شوی دی. دا بدن ته د ځمکې سره ټړاو ورکوي، ترڅو هغه د ځمکې نه لرې نشي.

د "ستومپ" ځانګړی کارول د لوړو بیټ په منډه کې (۱۰۰+ په هارډ ټیکنو، جی کوم، کلب میوزیک کې) دی، چیرې چې کیک ډرم توند وي او اړتیا ده چې ورته یو مناسب فزیکی عکس العمل موجود وي.

د ټولکي ته څه اضافه کوي؟	د ټامپ بدیل.	د لومړۍ پښو حرکت.
له لارې (stomp) د ټیمپ پاټې تاسو د خونې سره ټړل کیږئ. ډیری الکترونیکي موسیقي په رقص ځای کې حرکتونه پورته کیږي - پرتل، کودنه، او لوړیدل. ټیمپ پاټه ښکته کیږي - د فرش ته، د بیټ ته. دا توپیر رامینځته کوي چې د باور او اراده په توګه لیدل کیږي. دې په حقیقت کې د لیګز، ګلوټس (glutes) او هیپ فلیکسورز (hip flexors) عضلات کاروي، هغه څه چې یوازې پرتل نشي کولای.	کله چې ښې پښه ټوپ کوي، چپ لاس مخ ته ځي (او بل ډول). دا د طبیعي ګرځیدو بڼه ده. دا هغه ستونزه کموي چې یوازې ټوپ کول کولی شي رامینځته کړي. د لاس حرکت نرم وي، نه دراماتیک. پښه مهمتیا لري. لاس یوازې ورسره ځي.	پښه په چپ پښه پورې اړه لري. ښي پښه ۲-۳ انچه پورته کوي. د کک درم بیټ ته: ښي پښه د بشپړ وزن سره ښکته راولي، هغه مهال چې د کک درم وهلو سره سمون ولري. اجازه ورکړئ چې فرش دا وزن واخلي - د ټوپ کولو څخه وروسته شاته ځانګړځوئ. بیا عادي حالت ته راستنیدل. پښې بدل کړئ.

۲.۴ — کوچنی ټټر: کله چې تاسو ته ځای نشته.

په جشنونو کې ډېر خلک وي. د بشپړ ټام لپاره ځای اړین دی. کوچنی ټام د ټام د حرکت په لس سلنې برخه ده:

- ځیر پښه وزن لري. ښي پښتې لاندې یو څه پورته شي (سوه پښه نه، بلکې یوازې پښتې). په ټاکلي وخت: پښتې په اراده سره ځمکې ته راټیټري. دا حرکت له بهر څخه ډېر لیدل کیدونکی ندي، مګر له کورنۍ څخه منظم او منظمه ریتم ښیي.
- چپ پښو ته د لومړي ضربې په ویاړ پورته کیدل او ښکېدل، ښي پښو ته د دریمې ضربې په ویاړ پورته کیدل او ښکېدل.
- د دوه او څلور پر نمبر باندې ټوپ وکړئ، او د یو او دریو پر نمبر باندې کوچنۍ ټوپ وکړئ. دا یوه څلور بیټ ریت جوړوي چې د کیک ډرم او اسنېر دواړو سره سمون لري.
- منی-سټمپ هغه حل ده د هغه وخت لپاره چې ځای محدود وي، کله چې څوک ستاسو مخته خورا نږدې وي، او د لنډې مودې په ګڼ ګڼ ځایونو کې چیرې چې لوی حرکتونه ممکن نه دي.

دریمین سکتور - د بی پی ایم نقش: کوم حرکت د کوم احساس سره مطابقت لري؟

د سینټورین په نامه: موسیقي تاسو ته وایي چې څه وکړئ. تاسو یوازې دا پوه شئ چې خنګه خپل بدن سره واورئ.

بیلابیلې سلسلې او بیلابیلې ریتمیک تاکیدات لري. جسم په (BPM) بېل بېلې موسیقۍ ډولونو د بی.پی.ایم سره؛ ستونزه دا ده چې (BPM) نه توپیر لري له ۱۴۵ بی.پی.ایم (BPM) طبیعي توګه د ۱۰۰ بی.پی.ایم موسیقي باندې یا په بدل کې مجبورول. دا (BPM) حرکت پټره په ۱۰۰ بی.پی.ایم (BPM) ۱۴۵ بی.پی.ایم نقش د حرکت په موسیقي سره تطابق لري.

لیکښلی حرکت چې مناسب وي.	خنګه د ځان ساتنې لپاره کار وکړئ.	پایه حرکتي اصطلاحات	ژانر مثالونه	ډیټ بریټ پلس رینج
	* د سهار نارغۍ خطر کمولو لپاره، دا په لاندې ډول اقدامات وکړئ: * په منظم ډول خوب وکړئ. * سره لدې چې سټرې یاست، کافي مایعات وخورئ. * ځینې میتونه شتون لري چې د سهار نارغۍ خطر کمولو کې مرسته کوي، لکه Recovery Kernel او Naloxone. * د دې لپاره چې ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو په بدن کې هیڅ ډول ناکامۍ نه وي، دا مهمه ده چې په منظم ډول خپل جسم ته پاملرنه وکړئ. * کله چې تاسو د سهار نارغۍ خطر سره مخ شئ، لاندې اقدامات وکړئ: * د دې لپاره چې ستاسو			

			د سهار نارغۍ خطر کم شي، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو کافي مایعات وخورئ. * که تاسو په سهار نارغۍ وشئ، د COMT او DRD2 په اړه معلومات ترلاسه کړئ. * کله چې تاسو په سهار نارغۍ وشئ، لاندې اقدامات وکړئ: * د دې لپاره چې ستاسو د سمار نارغۍ خطر کم شي، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو کافي مایعات وخورئ. * که تاسو په سمار نارغۍ وشئ، د MTHFR په اړه معلومات ترلاسه کړئ. * کله چې تاسو په سهار نارغۍ وشئ، لاندې اقدامات وکړئ: * د دې لپاره چې ستاسو د سمار نارغۍ خطر کم شي، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو کافي مایعات وخورئ. * که تاسو په سمار نارغۍ وشئ، د Blueprint په اړه معلومات ترلاسه کړئ. * کله چې تاسو په سهار نارغۍ وشئ، لاندې اقدامات وکړئ: * د دې لپاره چې ستاسو		

	د سمار نارغۍ خطر کم شي، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو کافي مایعات وخورئ. *** که تاسو په سمار نارغۍ وشئ، د findahelpline.com څخه مرسته وغواړئ.** **دا مهمه ده چې یاد ولرئ چې که تاسو په سهار نارغۍ وشئ، نو دا ستونزې نه لري او تاسو باید د طبي مرستې ترلاسه کولو لپاره ډډه ونیسئ.**			
چا-چا هپ - د چا-چا ترڅنګه د وزن د انتقال له امله رامینځته شوې د غږې حرکت، دا دلته په کامل ډول کار کوي. نمونې ته نیمه لاره کم کړئ او د غږې جلا والی په دې واټن کې په BPM کلکو سره سم دی.	چټک پښو حرکت. دوه ګام په توګه یو چټک نمونې. پرتل. خوشحاله اروپایي کلب حرکتونه - دا هغه وخت نه دي چې د دې تمپو په کچه وي او دا به لکه څنګه ښکاري چې څوک موسیقي احساسوي.	د توازن حالت — پراخه پوزې، عمیق زنګون بند، د وزن انتقال چې دوه ضربونو ته وخت اخلي. سر په بل ضرب کې جلا کړئ له بدن څخه. ټوپ اچونه د کولیو په برخه کې دی، نه د زنګینو په برخه کې. د یو ضرب په وياړ، شولو مخکینۍ برخې ته ګرځول، او په بل ضرب په شا.	هِپ هاپ، آر اینډ بی، ټراپ، سټو جمز، ریګیټون	څخه تر 95 70 ضربان په دقیقه کې.
د "ستومپ" په اړه، په ځانګړې توګه د امپیانو کې، چیرې چې بیس ډرم قوي او ټیټ وي. ستومپ د بیس ډرم له انرژي سره مل شي. د "مینی-ستومپ" لپاره، کله چې خلک په افریقایډز پیښو کې ګډون دي.	یورپي کلب د رقص ډول - ډېر عمودي او متناسبي، چې افریقایي موسیقۍ لپاره مناسب نه دی. هر هغه حرکت چې د څو غږیزې تکرار پر وړاندې ځانګړې عناصر په ټاکلي ډول راجلبولو هڅه کوي. د غالب ریتم په لټه کې وي او اجازه ورکړئ چې نور عناصر خپل ځای ته ورشي.	بدي حرکت - د سر نه پیل، بیا د غاړې، سینې، تنښتم او کولایو له لارې. په قوي ټپ باندې یو ټوپ وکړئ. په ځانګړې ډول افریقایي ریتم: حرکت لاندې دی، وزن مخته دی، زنګون ټرل شوی دی. بدن هغه مهال ښکته کیږي کله چې بیټ راځي.	افریقایي زده کړې، امپیانو، ډانس هال، بایل فنک، او ځینې عمیق هاوس.	ضربان 115–96 په دقیقه کې.
تانګو فریم او تانګو	چټل والی. د ډیپ	دوه مرحله په دې حد	ډیپ هاوس،	ضربان ۱۲۶–۱۱۶

پاوز - د ډیپ هاوس بریک ډاؤن (هغه برخه چیرې چې بیټونه کم شي او یوازې پاډز پاتې شي) د تانګو پاوز لپاره مناسب ځای دی. ودرئ. ځان ترتیب کړئ. د کک بیرته راځي ترڅو انتظار وکړئ. د کک سره حرکت وکړئ.	هاوس ډول موسیقي په ځانګړي توګه چټک نه وي. عام غلطي دا ده چې ډېر حرکتونه اضافه شي، ځکه چې ښکاري چې ځای شتون لري - هغه ځای موخه ده. یو پاک حرکت په هر فریز کې غوره دی تر څو څلور نامحسوس حرکتونه.	کې خورا طبیعي وي. آرام وزن بدلول - اجازه ورکړئ چې بشپړ تېم مخکې له دې چې ګام پای ته ورسېږي، بشپړ شي. د غاښونو کولی شي د وزن د انتقال پرمهال یو کوچنی "اوسه او اته" نمونې رامینځته کړي. بدن ته وخت ورکړئ چې په بشپړه توګه راورسیدلې شي. لاسونه: لوند، نه د اشارې لپاره. د ټینګو رقص څخه اخیستل شوی حالت - مخ ته خنډ، فعال - په کامل ډول مناسب دی.	سولفل هاوس، لنډ عمر هاوس.	په دقیقه کې
چې چا-چا سینکوپیشن وي: هاوس میوزیک کې، "اند" ضربونه د کِک تر منځ موجود وي. چا-چا دري ګام ممکن د ۱-۲ او ۳-۴ ضربونو ترمنځ وشي—دوه ضربونو په ځای کې دري وزن بدلونه. دا خورا پرمختللې ده، مګر له هاوس میوزیک سره ښه تطابق لري.	د لس نهږد لسیزې ګډوډي. د لاسونو څرخیدل. سترې حرکتونه چې منظمه اړونده نه لري. په هوس مېوزیک کې، دا حرکت د ټپک په ملتیا دی - که چیرې حرکت په ټپک باندې موقع نشي، نو دا ښکاري لکه یوه تزئیناتي شی، او نه موسیقۍ.	چار رنګه ټکټک - هر ټکټک یو لږ نرمیدلی زړښت ترلاسه کوي. دوه ګام لاړې ته وده ورکوي. "د جیک" (شیکاګو): په 1 او 3 ټکټکو کې زړښتونه د مرکز په خوا کې راځي، او په 2 او 4 ټکټکو کې یو څه مخ بوته ځي. دا کلاسیک هاوس حرکت دی او لا هم د کلاسیک هاوس موسیقي لپاره ترټولو مناسب عکس العمل دی. بدن ګرځول هم دلته مناسب دي - په 1 باندې قفسې مخ کیږي، او په 3 باندې کولک مخ کیږي.	هاوس، پرګرسېو هاوس، کلاسیکونه	126–134 ضربان په دقیقه کې.
تانګو د ارادې ګام دی، د فکر کولو خنډ. په ۱۴۰ ضرباتو په منځ کې، تانګو هغه ځنډ چې د یو لوی بیان په پای کې راځي - یوه شمیره بشپړه سکتې د سکون څخه - خورا اغیزناکه وي.	بدن باندې ډېرې فشار اچول. په دې کې، (BPM) بیټ بیا موسیقي کار کوي. حرکت باید د موسیقۍ ځواب وي، نه د هغه اجرایې. هغه څوک چې په ۱۴۰ بیټ بیا کې ترټولو زیات حرکت کوي، اکثره لږ ټرلي	ځکه چې کم والی ښه دی. خپل وزن د پښو پر مخې کېږدئ. سر یې د موسیقي په ریتم سره حرکت وکړئ—د هغې په اړه تونډ نه، بلکې یوازې شتون ولرئ. دوه ګام ممکن لا هم کار وکړي، مګر کوچنی کړئ. ټوپ باندې	ټیکنو، پیک ټایم هاوس، ټرانس	134–145 ضربان په دقیقه کې.

		سخت ځورئ د هر څلورو ضربونو په لومړۍ ضرب کې. لاسونه: یو یا دواړه یې د لوړیدو په مهال پورته کیدی شي، او بیا د راټیټیدو په مهال ښکته راځي. د لاسونو پورته کیدل باید احساس وشي چې موسیقي تاسو پورته کوي، نه دا چې تاسو خپل لاسونه پورته کوئ.	ښکاري.	
ضربان ۱۷۰–۱۴۵ په منځ کې.	هارد ټیکنو، انډټرښل، ای‌بی‌اېم، ګقوم.	د ټپي. دواړو پښو کار کوي -- ښي پښه په ۱ باندې ټپي وهي، چپه پښه په ۳ باندې ټپي وهي، هر څل بشپړ وزن بدلوي. لاسونه مخته کیدی شي یا د پښې سره مخالف ډول یې حرکت کولی شئ. دا حرکت توند دی او دا مناسب دي -- موسیقي توند ده. بدن کولی شي په منظم ټیکنو کې د معمول نه ډیر مخ ته BPM ځي. په ۱۵۰ باندې ټپي کول، سپورټي تمرین (کارډیو) دی.	کورنۍ موسیقۍ ته نرم حرکت. د ډیپ هاوس په څوریدونکي غږ. هر هغه حرکت چې هغه څه نرم کړي کوم څه چې موسیقي سختوي. سخت ټیکنو ځانګړي فزیکي اړتیاو لري - هغه بدن چې دا اړتیاوې پوره کوي ښه ښکاري. هغه بدن چې یې نرموي، له لاس ورکړل شوي ګڼ لیدی.	د برخې ۲.۳ څخه بشپړ ټک. دا د دې لپاره دی. هارد ټیکنو د ټکو لپاره جوړ شوی و. کوچنی ټک کله چې ډیر خلک وي. ټینګو ټاک - هر ټک په بشپړه اراده راځي.
160 څخه تر 180 ضربان په دقیقه کې.	ډرم او باس، جنګل، فوټبال ورک.	د ډې او بې مرحله: دا په ځانګړي ډول ارزښت لري چې زده کړئ، ځکه چې د ښې پر منځنۍ ټیزوالي (BPM) ګډوډیږي تر هغه پورې چې تاسو د راز نه پوهیږئ. د کیک درام ټیزوالی ۸۰ ښې په منځ کې دی (نرډي)، تر څو چې د بریک بیټ ټیزوالی ۱۶۰-۱۸۰ وي. د کیک پر سر حرکت وکړئ (۸۰ ښې)، نه د ټولې بریک بیټ باندې. د پښو نمونې: وزن په هر دوه ټاکل شوي	د بریکبیټ په هر ټاک کې هڅه کول. په ۱۷۰ ښې په منځ کې، دا فیزیکاله موقوفیت لري، مګر دا ګړندی ښکاري او داسې بریښي چې څوک د یوې غلط ریتمیک لایه تعقیبوي. د نیمې وخت احساس ته لاړ شئ. ورته باور وکړئ.	د دریو نیمې وقفې په ټټر باندې فشار راوړئ. د دواړو دریو نیمې وقفې ترمنځ چا-چا رقص وکړئ - هغه ۱۶۰ + BPM بریکبیټ لري چې د دریو نیمې وقفې په ټټرونو ترمینځ "او" شمېر شتون لري، چې د چا-چا دریو ګامونو لپاره مناسب دی.

		بیټ کې بدلږي—د دې لپاره نږدې 0.75 ثانې وخت کارول کیږي. په هر ځل چې وزن بدل کړئ، یو لږکی ټوپ وکړئ.		

د څلورمې برخې په اړه -- تلیفون: دا واقعاً څه کوي او باید پر ځای یې څه وکړئ؟

د سنتوریون په نامه: تلیفون یو سپار دی. پوه شئ چې دا څه څخه محافظت کوي.

د رقص ځای کې ګرځنده تلیفون یو ځانګړې ټولنیز کار ترسره کوي: دا هغه شخص ته د موخه لرونکي ګډون په ظاهري توګه وړاندې کوي چې احساس لري چې هغه حق نه دی چې یوازې یو ځای کې ولاړ وي. دا ده: که زه د څه کولو په ظاهره وم، نو ما د بل کار (رقص) د نه کولو لپاره نیولی نشم. ګرځنده logika تلیفون د ثبت کولو وسیله نه ده. ګرځنده تلیفون د هغه ټولنیز حالت څخه د وتلو لاره ده چې هغه شخص احساس کوي چې هغه د هغې سره برابر ندي.

دې څه کوي؟	د دې په اړه معلومات نشم موندلی چې د تلیفون له مخې څه ستونې حل کیږي.
دا په دقیق ډول هغه څه ښیي چې هڅه کوي پټ کړي: د ناراحتی احساس. هر څوک چې د رقص ځای کې راحت وي او لنډمهاله د ګرځنده تلیفون کارولو ته اړ شي ترڅو یو څه ووینديې او بیا یې ځان سره واخلي، د هغه چا په پرتله بېلا بګه ښکاري چې تل د ګرځنده تلیفون لاس کې لري. دا تلنې ګرځنده ټیلیفون لاس کې نیول دومره څرګنده ده لکه هغه شی چې هڅه کوي پټ کړي.	زه پیوړی یم، نو زه اړتیا نه لرم چې د دې ځای سره تعامل وکړم. تلیفون یو فعالیت رامینځته کوي چې د ناڅرګندې کیدو لپاره مساخه ښیي، پرته له دې چې هغه شخص په اعتراف وشي چې څنګه ناڅو.
یو ویډیو د تشریح لپاره دی. بارو ویدیوګان د مخنیوي لپاره دي. لومړی ویډیو هغه لحظه ثبتوي. راتلونکي ویدیوګان هغه لحظې ته د سکرین له لارې تجربه کوي، نه په جسم له لارې. د تشریح کولو منطق شاوخوا دریمه ثانیه پورې معتبر دی. بیا: دا سپارښتنه ده.	زه دا د وروسته کارونې لپاره ثبت کوم. په واقعیت سره، یو څه ثبت کول مهم دي. ښه ډیجی کال ست، شپې ترډیره مهمه برخه، دوست په مخ کې ځینې احساسات.

۴.۱ — د ټېلېفون پر ځای څه وکړئ؟

په بشپړ ډول یې په لېرې ځای کې خوندي کړئ: نه په خپل لاس کې، او نه د خپلو جامو په جیو کې. که تلیفون په جیو یا کڅوړه کې وي، بیا یې سکرین ښکته ته وګرځوئ او خاموش کړئ. هغه ګرځنده ټیلیفون چې رسېدلی شي، د هغه ګرځنده ټیلیفون په پرتله ډیرې ذهنې اغیزې نه لري چې هغې په موخه ځانګړې پرځای کې خوندي شوی وي.

که لاسونه شتون نه لري: که لاسونو ته کوم ځای اړتیا وي، یو لاس د بل لاس د بغا پر مخ کېږي، او بل لاس په طبیعي ډول د منځنۍ کچې ته ځي. یا دواړه لاسونه په پراخه توګه وتړي (د دفاع لپاره نه - پراخه). دا هغه "لین" ده چې د برخې ۱.۳ څخه اخیستل شوې، مګر د لاسونو حالت د فکر کولو څرګندوي، د دفاع نه.

د څښاک په توګه کارول (غیر الکولي نسخه): یو څښاک د یوې لاس په کې لمرغۍ کوي، هغه لاس ته یو ځای ورکوي، او د بدن د حرکت لپاره طبیعي توازن رامینځته کوي، او دا په نړیواله کچه د رقص ځای کې "زه دلته یم او زه دلته راحت یم" ښیي. اوبه کار کوي. سُودا کار کوي. څښاک ته اړتیا نشل چې الکولي ولري ترڅو دا ټولنیز عمل ترسره کړي.

هغه څوک چې تاسو ورسره یاست: د ټیلیفون لپاره ترټولو مؤثره بدیل د هغه شخص سره سترګه په سترګه اړیکه او فزیکي اړیکه ده چې تاسو ورسره راغلي یاست. د رسمي رقص پرته، یوځای حرکت کول - د انرژي تطابق، د حرکتونو انعکاس، او یو بل ته ځواب ورکول - نه یوازې له ټیلیفون څخه ډیر ښه دی، بلکه دا هم وښیې چې تاسو پوهیږئ چې څه کوئ.

د ۵مې برخې په اړه: څه واقعاً ستونزمن ښکاري (او هغه څه چې تاسو فکر کوئ ستونزمن دي).

د "سنچوریون" په اړه -- هغه معیار چې د "بد ظاهري" لپاره ټاکل شوی، له دې څخه ډیر لوړ دی چې تاسو فکر کوئ او ځینې وختونه دا په هغه ډولونو وي چې تاسو یې ممکن تمه نه لرئ.

۵.۱ — هغه شیان چې په ظاهري توګه غلط ښکاري

د ترمیم.	پام نه لري.	د حرکت.
د موسیقي سره سم، لاسونه حرکت کې پورته د (build) "کوي— "بلډ "لاسونو حرکت ته بلنه ورکوي، "ډراپ کې د لاسونو خلاصېدو ته بلنه (drop) "ورکوي، او په "بریک ډا کې د آرام ته بلنه (breakdown) ورکوي. هغه لاسونه چې د موسیقي سره سم حرکت کوي، اراده ښیي. هغه لاسونه چې تل حرکت کوي، ګډوډي رامینځته کوي.	د لاسونو حرکت د هغه شی سره منظمې اړیکې نه لري چې واورئ. د لاسونو حرکت په دې وجه دی چې دوی ته کوم ځای پکار دی، نه د دې لپاره چې موسیقي یې طلبوي. دا لکه څنګه بریښي چې څوک ته ویل شوي "خپله لاسونه هڅول" مګر هغه ته هیڅ تشریح نه دی شوی.	پرېږد په یوې بادچرخ کې - د لاسونو سره افقیز ډول، چې د غړي لوړوالي په کچه پورته او ښکته حرکت کوي، د موسیقي سره ټرلي نه دی.
One deliberate nod per phrase — not per beat. The head move is a phrase-level punctuation, not a beat-level response. Let the body carry the beat. Let the head punctuate the phrase.	ځکه چې سر حرکت بدن د حرکت لپاره بدلوي.	دوړې لګیدل -- په خپله تیزه ټکونه، د بیټ ریټ (BPM) له پام څخه مخکې.
کله چې ښي پښه پورته شي، ټول وزن ورسره ځي. د بدن فزیکي قانونونو له امله کله چې وزن په بشپړ ډول لیږدول کیږي، د غاښې حرکت کوي. دا حرکت د بدلوي او هغه ته دوه (shuffle) ""شافل مرحله جوړوي.	بد وزن د انتقال پرته، حرکت مکانیکي ښکاري ځکه چې دا مکانی دی. پښې حرکت کوي مګر بدن پرې ځواب نه راوړی. دا هغه کیفیت دی چې "د مال پروما" ته تشبیه لري - دا د MTV هیر رقص یوې ځانګړې دورې ته اشاره کوي چې موسیقۍ سره سم وده نه دی کړی.	د اښتو لس کلونو حرکت -- د یو پای په بهوز ودریږئ او بل پای ته مخه وکړئ، پرته له دې چې وزن بدل کړئ، پښې نږدې پر ځمکه وي، او کولای ممکن په ځای کې وي.
یو عکس، د غړي یا سینې له لوړوالي څخه، (ښه تصویر، کم تکرار)، سمدلاسه تلیفون په جیب کې داخلي کړئ.	لکه څنګه چې د ځلورمې برخې په شمول یادونه وشوه، یو بل ستونزه دا ده: ګرځنده تلیفون چې د سترګو کچه کې وي، هغه شخص ته د بدن او ژبو حرکتونو لید مخبندوي. دوی د سکریین تر شا ورک شوي ښکاري، په داسې ځای کې چې د شتون لپاره ډیزاین شوی دی.	د ټېلېفون فلم - د ټېلېفون په کارولو سره، هغه د سترګو سطحې ته نیږدې وساتئ او د ډیجی لپاره پراخه دوره فلم وکړئ.

پراخې ته ځان واچاو، ځارنه وکړئ. پراخې څخه د ضرب له مخې حرکت وکړئ. دمخه په حرکت کې د پراخې پر لور لاړ شئ. د پراخې نه د فرش ته د انتقال هغه ژمنه ده - رقص وکړئ.	د فرش لمرې ته نږدې د اړېدو دوره طبیعي او ګټوره ده. د فرش په منځ کې د اړېدو دوره د دې شونډې احساس رامینځته کوي چې تاسو چیرته باید یاست. دا "ځایې لوړوالی" دعوت کوي - هغه پاملرنه چې تاسو هڅه کوئ یې مخنیوی وکړئ.	د "نورې راغلې" حالت - په رقص ځای کې په بشپړ سکون کې ولاړ وي، چې د حرکت کولو وړاندې د خونې ارزونه کوي.

۵.۲ — هغه شیان چې تاسو فکر کوئ یې په ظاهري ډول غلط ښکاري مګر واقعیت نه دي.

- په خپله توګه په خپل ځای کې رقص کول: دا غلط نه ښکاري. دا موخه لرونکي ښکاري.
- چې سترګوټې ټرلي وي: دا غلط نه ده. ښکاري چې هغه په موسیقي تمرکز کوي - او دا سمه ده.
- کټ کټ حرکتونه: که دا حرکتونه منظم او منظمه وي، نو دوی په ظاهره ښه ښکاري. هغه څوک چې دریو ساعتونو لپاره یو کوچنی دوه ګونی حرکت ترسره کوي، د هغه چا په پرتله ډېر آرام ښکاري چې یوازې شل ثانیو کې پنځه مختلف حرکتونه کوي.
- پوهیږم چې ترانې ته ټول کلمات نه دي پته: دا الکترونیکي موسیقي ده. ډېر وخت، هیڅ کلمه نسته.
- د نورو څخه د ښلې اندازې په کارولو، حتی که دا ځینې خلکو ته غلط ولېدې شي، مطلق نه. غږ ته ځواب (hi-hat) موسیقي ته د ځواب ورکول شخصي ده. هغه څوک چې د های-هټ غږ ته ځواب ورکوي، هغه غلط نه دی - هغه یوه ښلګه لاره (kick) ورکوي، کله چې نور ټول د کِک ومونډلې ده.
- زړه اوردېدل: دا غلط نه ښکاري. داسې بریښي چې تاسو رقص کاوه.

۵.۳ — هغه یوه قاعده ده چې هرڅه یې سموي.

✦ □□□ -- عمل وکړئ. رقص کولو او د رقص نکولو ترمنځ ډېر څه د حرکتونو نه دي. دا په دې اړه ده چې آیا هغه حرکتونه چې تاسو کوئ، بشپړ شوي یا نه.

یو ټاک شوی کوچنی غورځنګ تل له یو غیر ټاک شوي لوی غورځنګ څخه ډېر مؤثره وي. دا "تانګو" اصطلاح یوې جملې ته تشریح شوې ده. هغه کس چې د بشپړ وزن او اراده سره دوه ګامونه وهي، همدغه دوه ګامونه په ټولې شپې کې کوي، او د موسیقي سره سم وخت لري - هغه ډېر وړتیا لرونکي ښکاري له هغه کله چې یو څوک باروي دولس مختلف حرکتونو سره، نیم وزن سره، او څرګنده عدم یقین لرو چې آیا دوی یې سمه ترسره کوي.

د هغه حرکت ته ژوره ورکړئ چې تاسو یې کوئ. په دې حالت کې ورته راورسېږئ. اجازه ورکړئ چې بل حرکت له همدې ځایه پیل شي. هغه څه چې د حرکتونو ترمنځ شونډې کوي، هغه ځای دی چیرې چې ځانپوهي ژوند کوي - نه په حرکتونو کې.

د سلسمې برخې -- تمرین نقش: رقص یو تمرین دی که یې په سمه توګه وکړئ.

د سینټورین - بدن په ۱۴۵ ضربانونو په منځه کې درې ساعته کار کوي، دا یو څه کوي. پوه شئ چې څه.

ډوپامین او BDNF، د ریکوری کرنل فزیکي معمار چارچوب په یوه مهمه غیر درملیزه مداخله کې، د تولید لپاره، د دوامداره تمرین اهمیت تشریح کوي. که جسم په بشپړ ډول (Maid انانداا) اندوکانابینوئید ښکېل وي، نه په ګرځنده تلیفون باندې، نو درې ساعته په ټیکنو پیښه کې تمرین کول، یا د مفیده تمرین حد ته رسي او یا له هغې زیاتېږي. پوښتنه دا ده چې کوم حرکتونه کوم فواید چمتو کوي.

د ریګووری کرنل ګټې	قلبي شدت	مرکزی عضلات چې فعالېږي:	Move
اندوکانابینوئډ فعالېدل د دوامداره ریتمیک حرکت شاوخوا BDNF. له لارې ۲۰ دقیقو وروسته د دوامداره کم شدت لرونکي ریتمیک حرکت څخه پیل کیږي.	ځیګر - د لیندې وړ، په دوامد کې. دا د قلبی سیستم په پرتله د بدن حالت ته ډېر اغیزه لري.	کواترایسپ، ګلټس، او پښو مخینې (د نرم شوي زړو په واسطه مرکز ته فشار). د کمر انعطاف کونکي چې د وزن د حرکت سره کار کوي.	د بانس (بنیادي).
د ځړې ثبات کار. د پایښت لرونکي جانبي وزن لیږد په مستقیم ډول د جانبي ټپې ګرځیدو سره پرتله دی - چې دا د زنګین او ځړې لپاره د ژوب ورکولو تمرین دی. کلب ډانس به د جانبي ثبات روزنې په توګه کار کوي.	کمی تر منځنۍ پورې - دا د وزن د لیږد کچې او چټکتیا پورې اړه لري.	جلونه (بشپړګه - هر وزن د حرکت سره، د ودې لپاره اړین)، بغلونه، پښو مخکښې برخې، او ښکلې.	د دو ګامې (شپږ وزن د لیږد).
په ۱۵۰ ضربان کچې په دوامدار ډول: د ټټر کار کول د قلبی فعالیت له مخې د سپورټ کلاسونو سره ورته دی. د لیګ کرمپ مشکل (د ضمیمې برخه ب) دلته یو څه حل شوی دی - پښو او ځړې ستنې ریښتینی کار کوي. یتونه مهم دي elektrol.	متوسط تر لوړې پورې، په چټکۍ ۱۴۰+ BPM سره - د هارد ټیکنو تمپو کې ټوپ کولو کار په حقیقت کې د جسمي تمرین دی.	کښتۍ (ځپې کمول)، کوادریسپس (راټوکیدو ځواک)، ګلټونه (وزن د انتقالولو)، مخکیني ټیبیالیس (پورته کولو فاز)، هیپ فلیکټرونه.	د سټامپ (شامل).
ډنډې حرکت. هغه کسان چې په منظم ډول د کلبونو کې جسم ته حرکت ورکوي، عموما ښه ډنډې انعطاف لرونکي وي، په پرتله چې	کمی لري، مګر د ستنې حرکتي تمرینات.	شپږیزې، د معدې عضلات (د حرکت له لارې کنټرول شوی فعال کول)، او په لور کې عضلات (که چرخش اضافه شي)، د ران عضلات.	بدن حرکت (د سینې څخه تر کولیو پورې).

هغه کسان چې دا کار نه کوي. دا حرکت د ډنډي یوې برخې څخه بلې برخې ته منظم حرکت دی - چې د یوګا "کټ-کا" سره ورته دی، مګر ۱۲۸ بیټز په منیوټ کې.			
د پنجې دقیقو تمرین په جریان کې د لاسونو پورته کول، د دلټویډ عضلاتو ته دوامداره او طاقت ورکوونکي کار ورکوي. دا کار لږ اهمیت نه لري. همدارنګه دا تشریح کوي چې ولې د اوردې مودې لپاره د لاسونو پورته کولو څخه وروسته د لاسونو ښکته کولو دوره احساسي راحتۍ راوړي، ځکه چې دلټویډ عضلات ستړی شوي وي.	کمی - مګر د غړي مقاومت کار.	ډیلټوائیدز (مخني او اړخیز)، ټراپیزس (بالا)، روټټر کِف تثبیت کوونکي.	ډېرې اوردې غوړۍ پورته کول او د هغوی ساتل په تمرینونو کې.
برګهاین کې شپږ ساعته د تښتمیز حالت په درلودلو یو مستمر مرکز تمرین دی. هغه ستړیا چې کمری سیمه یې احساسوي، د اوردې وخت لپاره د ټیکنو موسیقۍ په لوبو کې، د دې له امله ده چې تاسو د مخ ته تښتمیز حالت په مستمر ډول ساتئ، نه یوازې د ودریدو له امله.	چټل، مګر دوامداره مرکز پیاوړتیا.	کور (ایزومیټریک - مخ ته ځیستل د ټرانسورس ابډومینیس او اوبلېکسونو څخه ثابتولو ته اړتیا لري)، هایپ فلیګټر، ایریکټر سپاین.	د لیندې (دوام لرونکي)

۶.۱ -- د رقص ډولونو له مخې کالوریک مصرف.

مشروعه تمرین.	په ساعت کې شاوخوا کالوریک مصرف.	د رقص ستایل او د ځای شرایط.
دربدنه. تمرین نه دی.	څخه تر 120 کالورۍ په ساعت 80 کې — د ودې په پرتله مساوي.	ټیلیفون لاس کې نیول، لږ حرکت (د ډیرې دندو ګډونوالو لپاره معیاري حالت).
چټک تګ. د پام وړ فعالیت.	۲۵۰-۳۵۰ کالورۍ په ساعت کې.	دوه مرحله، د منځنۍ وزن لیږد سره، هاوس میوزیک.
د منځنۍ کچې په توګه سپورټ کول. د زړه او وینې د منظم	۴۵۰-۳۵۰ کالورۍ په ساعت کې.	دو ګامیزه، ټیکنو، ۱۳۰-۱۴۵ بیټ په منځ کې.

فعالیت لپاره ښه تمرین.		
ایرو بیکس کلاس، د روانیدو تمرین. لوړ شدت لرونکی او دوامدار فعالیت.	کالور په ساعت کې ۴۵۰-۶۰۰.	پرایکنډ ټیکنو، ۱۴۵-۱۶۰ بیټ په منیفه.
عالي شدت لرونکي تمرین، منځنۍ شدت سره. دا هغه دلیل دی چې ولې د لوړې انرژي په ګوندونو کې خلک له تم شوې څخه ډیر کالوریستر مصرفوي او دا هم دا چې ولې elektrolite (الکترولایټ) ځای‌ناستنه اختیار نه ده.	کالور په ساعت کې ۵۰۰-۷۰۰.	پوره جسمي فعالیت: بدن ګرځېدنه، لاس پورته کول، ټوپ، دوامدار حرکت.

د کالور مصرف د معلوماتو په اساس، دا تشریح کیږي چې ولې لیګ کریمپ رامنځته کیږي، ولې یتونه کم شړي، او ولې خواړه یو بل مهم کار دی د یو لنډ جشن ورځې په جریان کې. که جسم elektrol یوه ساعت ته ۵۰۰ کالور مصرف کړي او څلور ساعته دا پیښه وشي، نو هغه ۲۰۰۰ کالور کار کوي. د ځایه څخه اخیستل شوی هوټ ډوګ دغه اړتیا پوره نه کوي. د دې په اړه نور معلومات د "اضافه" پل برخه کې شتون لري.

دلومې برخې په اړه معلومات شتون نلري.

د سنټوریون په اړه: هغه ښکلی جسم چې تاسو لېږدئ، یو څه اغیزه نه کوي. دا یوه معلوماتي برخه ده.

د رقص ځای یو ټولنیز ساحه دی. دا تل داسې وه. لومړۍ شیکاګو هاوس کلبونه او نیویارک ووینګ بالونه څرنګند سیالیز پرفورمنس ځایونه وو. برلین ټیکنو په تیرهوالي او نامعلومیت د بصري سیالیزو اړخ د لرې کولو یو ډول دی - مګر دا یې ختموي نه، بلکې یوازې هغه څه بدلوي چې په هغوی سیالیږي (تجربې عمیقوالی، موسیقي پوهه، فزیکي دوام).

د سیالي په شمول د ټولنیز اړخ په پام کې نه نیولو سره، تجربه کمې ریښتینې او کمې ګټورې کیږي. د دې په مستقیم منلو سره، دا ګټوره ګرځي.

ځنګه رقصي مهارتونه ورسره اړوند وي؟	د نشو سره د دې په تعامل.	سیالیز واقعیت.
رقصي مهارت د سیالي په تجربې باندې یو ډول اغیز لري، چې هغه یې د مدیریت کولو نه بلکې د ګډون لپاره یو فرصت ګرځوي. هغه څوک چې پوهیږي څنګه حرکت وکړي، د اندیښنې سره سیالی نه کوي؛ بلکې هغه د خونې بصري او فزیکي چاپیریال ته مرسته کوي. کله چې خلکو ښه حرکت وکړي، نو د خونې کیفیت لوړ شي.	د (MDA) ای‌ام‌ډي‌اېم‌ای د lohol اکسیټوسین خوشبدل او الک کورټیکولیمبیک آرام کول دواړه د ټولنیز ارزیابی احساس شوي اهمیت کموي. هغه ځان‌پوهنه چې سیالي فعالوي، درملنې لخوا آرام کیږي. دا یو دلیل دی چې ولې دوی په ټولنیزو رقصونو کې کارول کیږي.	خلک په رقص ځای کې یو بل ته ارزښت ورکوي. هغه څه چې تاسو څنګه ښکاریږئ، ستاسو حرکتونه، او دا چې ایا تاسو داسې ښکاریږئ چې پوهیږئ چې تاسو کوټه کوئ - ټول دا ټولنیز ډول ثبت کیږي. دا ناروغۍ نه ده. دا هغه څه دي چې کله چې خلک په یوځای کې په ټولنیز ځای کې وي، پیښیږي.
فعال جسمي فعالیت موسیقۍ سره، ټول بې‌اړه احساسات له منځه وړي. داسې چې جسم په رښتیا موټی کوي، هغه فزیکي ډول بې‌اړه کیدو نشي کولی. هغه بدن چې د موسیقۍ ریتم ته ژمن دی، د بې‌اړه کیدو لپاره نه دی. دا د بدن طبیعي ځواب د بې‌اړه احساسونو په وړاندې دی.	په مادۍ د خوند کمولو لپاره کار کوي، چې له همدې امله د احساساتي بار یې راټیټوي. بې حوصله شتون لري، خو مهمه نه ده. دا په ټولنیزو موادو کې یو ریښتینی عمل دی - مګر دا هغه عمل دی چې رقص هم پرته له درملي لګښت څخه پوره کوي.	د مزې مسئله: یو ځانګړی ډول بې حوصله شتون لرو چې د اوچکو تر منځ راځي، په هغه وخت کې چې یو تمرین نه دی ښه ترسره شوی، یا د موسیقي انتظار کوو یا د چا لپاره۔ دا بې حوصله په ټولنیز لحاظ کې نامړه ده کله چې نور خلک ډیر متمرکز وي.

۷.۱ — د ځواب او پوښتنې رقص: هغه ډول رقص چې د نامناسبۍ احساس نه راپاروي.

د رقص ځای ټولنیز اړخ د غیر شفاهي ژبې په څیر دی. د دې پوهیدو او په کې ګډون کول:

- چې مخ په مخ وګورئ: لنډ، ګرم، او بیا د موسیقۍ ته واړوئ. نه د لمر په څېر ثابت، او نه هم د څنډیدو. هغه کوچنۍ پیژندنه چې د دوه کسان ترمنځ رامنځته کیږي کله چې دوی یو ځای حرکت کوي — چې شاید یوازې دوه ضربات یې دوام ولري — ترټولو لږ بشپړ واحد دی د ډانس ځایه په ټولنیز اړخ کې.

- مرکزی انعکاس: په ناڅرګند ډول د چا سره سمغوړې کول چې ستاسو په څنګ دی، یو طبي انساني چلند دی. کله چې دا د ګډ پوهیدو سره وشي، نو دا له خورا خوښونکي ټولنیزو تجربو څخه یو دی چې کلب کې شتون لري. هیڅوک اړتیا نلري چې رسمي وړاندیز وکړي. دا د نږدیت او موسیقي په ځواب ورکولو څخه رامینځته کیږي.
- د بلګې بلګه: هغه وخت چې د ملګري رقص مناسب وي، بلګه ډېر کم وخت کلامي وي. یو کوچنی جسم ته اړخ ته ګرځیدل، د وزن بدلول چې په یوه برخه کې ځای رامینځته شي، د ګډې موسیقي په جریان کې پایپو تماس ساتل - دا هغه اصطلاحات دي. ځواب یا د لوړیګرونو بدلون دی یا د لوړیګرونو دوام. دواړه کامل او معتبر خبرې دي.
- د چاپر: کله چې یو ځای ډېر نفوس لرونکي وی، او خلک د چاپر شکل جوړوي، نو هغه چاپر بلنه ده. د چاپر ته ننوتل مانا لري چې تاسو موافق یاست چې هر څوک چې هلته موجود وي، ستاسو ته وګوري. دا ګواښ نه دی - دا د رقص ځای په ډول د میکروفون اخیستلو په معنا ده. یوازې هغه مهال ننوځي کله چې تاسو چمتو یاست چې بشپړ ځانګړي عمل وکړئ. تاسو اړتیا نشته چې یو څه غیر معمولي وکړئ. تاسو باید یو بشپړ کار وکړئ.

۸. د درملو کارول:

* د درملو کارول خورا خطرناک وي او کولی شي مرګ ته لاره هوار کړي.
* که تاسو یا څوک چې پوهیږئ د درملو کارولو سره مبارزه کوي، مهربۍ وکړئ د مرستې لپاره اړیکه ونیسئ.

۹. د بحران ځانګړنې:

* که تاسو په بحراني وضعیت کې یاست، مهربۍ وکړئ سمدستي د لاندې معلوماتو سره اړیکه واخلئ:
* د ملکي دفاع شمیره: 119
* د روغتیا وزارت شمیره: 0790002222
* فینډ اې هیلپ لائن ویب سایټ: findahelpline.com

کلاسیک حرکتونو کتابتون.

الیکټریک سلیډ، رننګ مین، راجر رابټ، د ګرځېدلو حرکت، ټرین، روسي ډال، او نور.

ډانس انتروپی، د عمر لرونکو لپاره ځای، د نسلونو د ژغورنې مرکز.

هر نسل یو نوی حرکت اختراع کړی دی. هر حرکت لا هم موجود دی.

هغه کس چې د دې نه وروسته تر ټپرېدو ډانس کوله، هغه څه لري چې درس ورکړي. ورته د ځانګړي چلند کولو ته پای ټکاو کړئ. د هغه څخه زده کړه وکړئ.

د لومړي برخې څخه تر وروستۍ برخې پورې د حرکتونو ټولګه.

د سنټوریون: دا اقدامات د دې لپاره دوام لري چې کار کوي. دوی ته په وه شئ.

هر حرکت په دې کتابتون کې یو ژوندی کلتوري شی دی. دا د ځانګړي ټولنې لخوا جوړ شوی و، په ځانګړي موسیقي شرایطو کې، ترڅو هغه څه څرګند کړي چې کلمات نشي کولی. "رننګ مین" د بریک-ډانس دوري سیالیو روح له امله رامینځته شو. "الیکټرک سلائیډ" د کیریبین لاین-ډانس دودونو څخه یو خپله والي دی. "راچر راببټ" د سیا فرعي کلتور په یوه ځانګړي وخت کې راپورته شو. دا حرکتونه پوهېدل مانا لري چې تاسو د دوی تاریخ ته پوهیږئ، حتی کله چې تاسو دوی په تور خونه کې ۱۲۸ BPM په سرعت ترسره کوئ.

هر حرکت په لاندې ډول دی: ګامونه، د بیټونو پر منځ کچه (BPM) چې پکې کار کوي، هغه ژانر چې له هغې څخه راځي، او څه یې ښه ښکاري او څه یې بد ښکاري.

8.1 -- تشکیل او ګروپ حرکتونه

دا حرکتونه لږترلوسې دوه کسانو ته اړتیا لري او په ګروپونو کې ښه کار کوي. دا هغه ټولنیز ټرون دی چې هر رقص ځای یې درلودلی شي - هغه حرکتونه چې ټولنه جوړوي، نه چې د ځانګړي شخص نمایش وي.

د الیکټریک سلیډ.

الیکټریک سلایډ، مارسیا ګریفټس، ۱۹۷۶. دا تریاک د لسګانې او نږدې یوې پراو په جریان کې د رقص ځایونو یوه مهمه برخه شوه.

پاسه لړ	زمان.	د دې لپاره چې شی په ښه ډول ښکاري، ډیری عوامل شتون لري. دلته ځینې مهمې خبرې ذکر شوې:
		* ** توازن:** د شیټ یا جوړښت توازن یو له خورا مهمو عواملو څخه دی. که شی متوازن وي، نو هغه به ښه ښکاري. * ** نسبت:** د شیټونو او برخو تر منځ مناسب نسبت هم مهم دی. که شیټونه او برخې په سم تناسب کې نه وي، نو شی به ناموزنه ښکاري. * ** رنګ:** رنګ د شی په ظاهري باندې خورا اغیز لري. مناسب رنګونه کولی شي شی ته ښه ښکاره وکړي، په داسې حال کې چې نامناسب رنګونه یې بد ښکاره کوي.

بڼه: شیټ یا جوړښت ** * باید یو واضح او څرګند شکل ولري. که شیټ یا جوړښت د فهم وړ نه وي، نو دا به ګډوډ ښکاري. **پاکوالي:** شی باید پاک ** * او منظم ښکاري. که شی په کې ګنډاګه وي، نو دا به بد ښکاره شي. **د دې تر څنګ، نور عوامل هم شتون لري چې کولی شي د شی ظاهري باندې اغیز وکړي، لکه:** **ځلید:** ځلید کولی شي ** * د شی ته یو ځانګړی او جذاب ظاهري ورکړي. **ب texture:** ب ** * texture کولی شي د شی ته یو حس قوي او واقعي ظاهري ورکړي. **چمک:** چمک کولی ** * شي د شی ته یو ښکلي او اغیزمن ظاهري ورکړي. **د دې ټولو عواملو په درناوي سره، تاسو کولی شئ ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو جوړ شوی شی ښه ښکاري.**		
سلاید یو ګام نه دی. پښې په حقیقت کې د فرش پر مخ حرکت کوي—دا باید لږه مالګه وهونکي غږ ولري. که ستاسو پښې پورته شي او ګام واچوي، تاسو بل رقص کوئ. پښې د فرش سره نږدې وساتئ. د هر فاز په پای کې ټاکل شوی لمس یو واضح سکون دی—هغه ته چټک مه شئ.	ډیری ترکان په ۹۰-۱۲۰ ضرباتو په منځ کې ښه کار کوي. دا رقص د پاپ او ګاسپل تمپوونو سره R&B، سمون لري. "الیکټرک سلایډ" د ډیرو مختلفو غږونو لپاره جوړ شوی دی - شماره دومره عامه ده چې هغه د هر ډول غږ سره تطابق مومي.	د لومړي فېز -- ښې خوا ته: د ښۍ پښې سره شا تل کړئ. د کاڼې پښې سره مخامخ کړئ. بیا د ښۍ پښې سره شا تل کړئ. د کاڼې پښه په نږدې ډول د ښۍ پښې سره وټړئ (بې وزنه). دا څلور شمېر دي، چې د ښۍ خوا ته حرکت کوي. د دوهم فېز -- کایف: عکس بدل کړئ. د کاڼې پښې سره شا تل کړئ. د ښۍ پښې سره مخامخ کړئ. بیا د کاڼې پښې سره شا تل کړئ. د ښۍ پښه په نږدې ډول د کاڼې پښې سره وټړئ. څلور شمېر کایف ته. د دریم فېز -- شاته: د ښۍ پښې سره شا تل کړئ. د کاڼې پښې سره شا تل کړئ. بیا د ښۍ پښې سره شا تل کړئ. ټپ کړئ او د کاڼې پښه په نږدې ډول د ښۍ پښې سره وټړئ. څلور شمېر شاته.

د ځلورم فېز -- ګرځيدل: د کاپې پښې سره مخامخ شئ، چې يو ربع ګرځي (نن ورځ تاسو کايف ته مخامخ ياست). د يوې نوي ديوال په پار). دا د دې لپاره ده چې ولې لايبن ډانس کار کوي - هرڅوک د يوې لاملې په لور ځي او په ګرځيدو سره يوځای حرکت کوي.		

ليندې جوړول: هرڅوک يو ډول لوري ته مخ وي، په رګونو کې. "اليکټرک سلائيډ" ځواک د بصري اتحاد په واسطه دی - هرڅوک ورته حرکت کوي، هم مهال ګرځي، او يوځای بل ديوال ته مخ کيږي. د ليندې سره يوځای کېدل اسانه دي: خپله ځان په رګ پای کې ځای ورکړئ، د هغه چا څخه چې ستاسو تر څنګ دی يو دوره وګورئ، بيا په راتلونکي ګرځيدو کې برخه واخلئ. تاسو اړتيا نلرئ خپل ځان اعلان کړئ. تاسو يوازې ورننښتيرئ.

د ټرټولوپور / لاسونه په غاړو باندې

د ټرين / شکرې ګروو کلب يو مشهور څيز، چې د لسګونو کلونو راهيسې ويالړ لری.

دو يا زيات کسان، هر يو دواړو لاسونو په مخکې تګ لرونکي شخص باندې ځغلوي. مخکې تګ لرونکی شخص لامل ګرځي. ټول اتباع کوي. حرکت د وزن بدلولو تر څنګ دی چې د زنجير له لارې منظم کيږي - کله چې مخکې تګ لرونکي شخص خپل وزن بښځه ته اړوړي، دا احساس د لاسونو له لارې شا او خوا خپرږي. زنجير يو واحد موجوديت په توګه حرکت کوي.

- د غاړې په سيمه کې لاسونه راښکاره کړئ، نه د کندې په سيمه کې؛ د غاړې ځای مناسب او ثابت وي. د کندې سره اړيکه نامناسب ده. د ران سره اړيکه شخصي ده. د غاړو سيمه يو عادي ځای دی.
- ګريپ لږ دی - په آرام حالت، نه د ټينګيدا. لاسونه د غړي حرکت سره ځي، پرځای يې چې دوی ته لارښوونه وکړي.
- د لېډ په مشر، طياره مخ بوځي، د چاپر کولو سره، او د خلکو تر منځ ځانګړی حرکت کوي. غوره طيارې يو ستړايت لېن نه تعقيبوي— دوی انحنا لري، دوی شا ته ځي، او دوی د ځای هر برخه ليدو لپاره لاړيږي. د يوې کونګا لاين په څير، مګر ډير تنګ او منظم.
- د ټرين په داخلي برخه کې، هر حرکت د هغه چا لخوا محسوس کيږي چې ورځخه مخته دی. د دې سلسلې په منظم ډول غورځيدو سره يو موج رامينځته کيږي چې خورا خوشحاله احساس راپاروي - بدن د بل چا ريتم ترلاسه کوي او د لاسونو له لارې يې تقويتوي.

ژانر/د بېټونو شمېر: دا د ۱۱۰-۱۳۰ بېټونو په کچه کار کوي. دا په عمومي توګه د هاوس ميوزيک او آر اينډ بی (R&B) کې طبيعي وي. دا کولی شي هر ډول تمپو ته تطبيق وشي چيرې چې مداوم ډلې حرکت ممکن وي.

روسي ډال

روسي ډال / ټرل شوی جوړښت
کلب کلتور او ګروپ جشن ځايونه LGBT+

دو (يا دريو يا زيات) کسان چې داسې ځای پرځای شوي وي چې يوه اوږده کس د لنډ کس تر شا ولاړ وي، د هغه په کمر يا ښکلې برخه باندې خنډه کړی وي، او دواړه په همغږي حرکت سره رقص کوي. لکه "ماتريوشکا" سلاټونه - يو په بل کې، همدغه شکل په مختلفو کچونو، چې يو ډول حرکت کوي.

- بهرنۍ کس (چې شاته دی) لومړی خپل حرکت د کورنۍ کسه حرکت سره تطابق کوي - هڅه مه کوئ چې له شاته رهبرۍ وکړئ. احساس کړئ چې مخکښی کس څه کوي او ورسېږ شئ. بيا په تدريجي ډول همغږي رامينځته کړئ. کورنۍ کس به دا همغږي محسوس کړي او نږدې شي.
- د لاسونو ځای: په نرمۍ سره د کمر څخه شاته، هيڅ ډول ټينګيد نه. اړيکه يوازې شتون ده، نه ځنډول. داخلي شخص کولی شي په هر وخت کې وټړی - دا ټولنيز رقص دی، نه محدوديت.
- دا حرکت د لوړوالي توپير زياتوي: دا ډېر ښه ليدل کيږي کله چې د لوړوالي يو څرګند توپير وي. د "نستې" مفهوم په حقيقت کې دی - کوچنی کس د لوی کس په غونډه کې ځغل شوی ښکاري.
- روسي ډال کولی شي پراخه شي: دريم کس د بهرني کس تر شا مخ ته لاړی، او ورته په ورته ډول يې پوښي. دا ټرل سلنه دريو يا څلورو ځله تري مخکې ځي، په خوشحاله حالاتو کې. هغه مهال دا يو ډول ټرايين ته بدلون مومي.

کله چې دا پيښيږي: په خپلو وختونو کې، د لوړې ټولنيزې خوښۍ په شاوخوا کې. دا کولی شي هغه مهال وشي کله چې تاسو خپل لاسونه د بل چا په کمر باندې واچوي، هغه څوک چې ستاسو مخته دی، د يوې ترانې پرمهال چې تاسو يې احساس کوئ - که دوی شا ته ځي پرځای له دې چې مخ ته لاړ شي، نو تاسو "روسي ډال" لرئ. که دوی مخ ته لاړ شي، نو دوی په دې حرکت کې دلچسپي نه لري. دواړه غبرګونونه بشپړ دي.

د غړي شولو ماساژ.

ګرځيږل او غوځول د غاړو پر سر، د جشنونو او ګروپونو لپاره ځانګړي ځايونه — دا په لويو ګروپونو کې راپورته کيږي.

د ګروپ رقص په اړه، دا د يوې ځانګړې حرکت ته اشاره کوي، چېرته راټول شوي خلک تر څنګ ناسته وي او يو بل ته خاپېر ورکوي يا يې ماساژ کوي، هغه هم د موسيقۍ له مخې. هرڅوک په ورته وخت کې ترلاسه کوي او ورکوي.

- د يوې شونډې حلقې يا لړۍ په شکل کې ولاړ شئ. خپله چپه لاس د خپلې ک ښيرۍ په باندې واچوئ. خپله يوه لاس د هغه چا په ښيرۍ په باندې واچوئ چې ستاسو په څنګ کې دی. اوس رقص وکړئ. کله چې موسيقي زور ومومي، ټول يو بل ته لږ فشار ورکړئ. خوشې کړئ. په بل ضربه کې بيا فشار ورکړئ.
- د همغې مودې په درلودلو سره، د ورکړې او ترلاسه کولو احساس يو ځانګړي ټولنيز احساس رامينځته کوي - تاسو په ورته وخت کې محافظت کوونکي او ترلاسه کونکی ياست. دا له لومړيو څخه د ډيرو رقصونو څخه يو دی چې په خرګند ډول ګډ پاملرنې ته د حرکت په توګه عمل کوي.
- د مطبوعاتو تېش بايد په لومړۍ او دريم باندې وي، يا د عبارت په ښکته ټاکنې باندې. منظم، رښا، او منظمه.
- "شريخې ګروپ": ځينې ډلې د دې کار په دوړو رقصونو کې يوې مداومې اضافې په توګه کاروي - يو لاس د نږدې شخص په شريخه پورته، بدن د موسيقۍ سره حرکت کوي، او لاس د بدن سره نرمه حرکت کوي. دا د کانګا نه کم رسمي دی، د "ټرين" رقص نه ډېر منظم دی، او د لايين رقصونو په پرتله ډېر نږدې دی.

8.2 — د ابښتو لس کلونو ارشیف.

دا حرکتونه د یوې ځانګړې همکاري له مخې راورسیدل: د موسیقي ویډیو په وده، سپورټي کلتور، د لس کلنې پیل کې د نیو ویو او هپ هاپ ګډون، او د بریک ډانس په وده. دا هغه څه دي چې د بصري کلتوري لحظې سره ټرل شوي دي. کله چې تاسو دوی ترسره کوئ، نو تاسو یو څه ته اشاره کوئ.

Move	پاسه لړ	د ځایه څخه / دوره	ښپټ پر منځ/ د ژانر مناسبت
د رانديې سړی	دا یو حرکت دی. پښې یوځای کړئ. چې پښه یو څه مخ ته واخلئ او هم مهال ښي غړې پورته کړئ د سینې په لور، ښي لاس شاته ځي. هم مهال: چې پښه ځاړئ، ښي پښه شاته وغځوئ او چې غږي پورته کیږي، چې لاس شاته ځي. اغیز دا دی چې تاسو یو ځای پرمخ تګ کوئ مګر کوم بل ځای ته نه ځئ. کلید په بدلون سره د غړو پورته کول دي - که د غړې پورته کولو پرته، دا یوځای ګرځېدل دي. د دې سره: "رېننګ مین".	هیمر او بابی براون MC د لخوا مشهور، ۱۹۸۸-۱۹۹۰. د دې دوره د لوړې انرژي هوا سپورټ اغیزه په مستقیم ډول لیدل کیږي— دا حرکت د قلبی تمرین دی. دا د دوره نړیوال سمبول شو او په پیال کې د بریتانیا د راو (rave) کلتور ته هم ننوت.	ضربان په منځ 120-90 کې. هپ هاپ، لومړنی هاوس، پاپ. هغه "رننګ مین" چې د ټیکنو تمپو (130+) سره کارول کیږي، خورا ژر ستونزمن کیږي— دا یوازې د لنډ مهال لپاره مناسب دی، نه د دوامدې حرکت لپاره په دې سرعتونو کې.
رایجر رابټ	پښې یوځای کړئ. ښي پښه شا ته واچوئ، په داسې حال کې چې چپ زنګی پورته راوړئ (د هپ). چپ پښه بیا ښایې ته راولیږدئ. بیا ښي پښه بیا شا ته واچوئ (د ډرګ). ښي پښه مخکې ته راواچوئ ترڅو د چپ پښې سره ویښ شي. ځانګړی ټکی د "هپ-ډرګ-نردې" نمونې دی - پښه شا ته په ځمکه کې ځلېږي، نه دا چې یوازې شا ته ولاړه شي.	د ابښکنو لس کلونو په وروستیو کې، یو ډول هپ-هپ راخرګند شو. دا نوم د کارتوني شخصیت د ناسته حرکت څخه اخیستل شوی و. دا ډول موسیقي په موزیکي ویډیو کلتور کې خورا مشهور شو، تر څنګ هم وه. MC Hammer یې دا حرکت یو ځانګړی او کارتوني کیفیت لري؛ وزن یې لږ دی، حرکت یې لوبوونکي دي، او درغښت یې موټي شوی دی.	ضربان. هپ 115-85 هاپ، پخوانۍ آر این بی. "د راجر رابټ" په ځانګړي ډول د هپ هاپ دوره حرکت دی - دا عموما په معاصر ځایونو کې نوستالجیک ښکاري، مګر کله چې متعهدې سره ترسره شي، یوازې ګرم نوستالجیک احساسات رامینځته کوي.
د کرم.	په ټول بدن د حرکت سره، خپل بدن په لاندې حالت کې راښکوی. د "پش اپ" حالت ته لاړ شئ. خپل غاښونه او سینې پورته کړئ، پداسې حال کې چې خپل ښکلې کم کړئ— دا حرکت سر څخه تر ښکلې پورې ځي. بیا خپل	بریک ډانس کلتور، د لس نردې کلونو په وروستیو او ابښرګاه په لس نردې کلونو کې. دا یو له بنسټیزو ځمکنیزو حرکتونو څخه دی. لا هم په رقصي جګړو کې، په ځینې لرغوني کلبونو کې، او کله چې څوک په یوه ډلې	هر ډول تمپو سره، کرم تمپو نه پښوي. دا یوه بیان ده، نه یو دوامدار ریتم. یوازې یو څل ترسره کړئ، په بشپړ ډول ترسره کړئ، او بیا خیست ته راستون شئ.

	ښکلې پورته کړئ او خپل سر ښکته راښکاړئ— دا حرکت بدل کیږي. د مخوټو سره دا تکرار کړئ. "ورم" یو بشپړ بدن حرکت دی چې په فرش باندې خپریږي. اړوند خبرداری: دا یو فرش تمرین دی. د کلب فرش په اوږدو کې، په پراخه ساعتونو کې، پاک نه وي. "ورم" د ځانګړي وختونو لپاره او د ځانګړو ځایونو لپاره دي.	کې خورا ازاده وي ترڅو د دې لپاره ملاتړ وکړي شي.	
د روبوټ	د هر مفصل حرکت په جلا ډول وکړئ، او د حالتونو تر منځ یوې څرګند میخانیکی توقف رامینځته کړئ. روبات د حرکتونو نه دی، بلکې د حرکتونو تر منځ د څرګند توقف له امله دی. هر انتقال یو تودبیا ټرل دي، بیا یو میخانیکی پیل. سرونه، کلتونه، لاسونه، کولایان، زړه ټول جلا تشریح شوي برخې دي چې لرونکي مفصلونه لري.	ډانس او سولو دوره، لس نږدې کلونه. دا دوره د مایکل جکسون په لومړني ګیلو سره تړره لري، بیا یې د بریک ډانس دورې په اړه مشهور شوه. روبات د هر هغه حرکت پلار دی چې وروسته راڅرګند شو.	ډیر ورو یا منځنۍ تېمپو دا په BPM. ۸۰-۱۱۰ ځانګړي ډول هغه وختونو کې ښه کار کوي کله چې موسیقي بندیږي یا کمیږي. روبات د سکوت (یا نږدې سکوت) حالت کې خورا اغیزمن وي.
د مونو والک	پښې یوځای راټول کړئ، دواړه په ځمکه کې ټینګې وي. چپ پښه شا ته سلیډ کړئ او د ښي پښې پر ګوتونو پورته کیږئ. هم‌مهاله دا چې ښی پښه په ځمکه کې ټنګه شي، چپ پښه د ګوتونو پر سر پورته کیږي او شا ته سلیډیږي. دا اغیزې لپاره اړین دي: (1) سلیډ شوې پښه باید په ځمکه کې ټنګه وي، (2) پورته شوې پښه باید په ښکلو ډول د ګوتونو پر سر وي، (3) د پامو تر منځ وزن باید دوامداره او نرم وي. مایکل جیکسن ته د "مون والک" ۷۰٪ د لاسونو کار دی - د میخانیکی لاس حرکت هر سلیډ سره مل دي.	مایکل جکسن، ۱۳۶۲ هـ.ش (۱۹۸۳ م) موټون ۲۵ ټیلي ویژن په خپرونه کې. دا له تاریخ نه یو له مشهور رقصونو څخه دی. دا د 'د بیک سلایډ' نومې یوه سړک رقص ډول نه اخیستل شوی، چې د جکسن تر مخه د فنک صحنه کې موجود و. جکسن یې رسمي کړه او لوړ کړه.	88-findahelpline.com/emergency ضربانونه په منځ کې. دا د پاپ، آر اینډ بی، او سول لپاره ښه ده. "مون وو کوډ" یو بیان دی. یوه ځل د مناسبې غوښې په مناسب وخت کې ترسره کړئ، نو دا به بې له هیواده وي. که یې په ټولې شپې کې تکرار کړئ، نو دا به یو کارباره شي.
د خوند رقص.	تکنیکي ډول زمور د "Men Without Hats" په ډیالوګ کې چې په ۱۹۸۲ کال کې خپر شوې وه، د رقص څرنګوالی دی: پراخه حالت، لاسونه خوا ته غزای شوي یا	نیو ویو، ۱۹۸۲-۱۹۸۵. "د خوندې رقص" هغه حرکت دی چې د هغه موسیقۍ لپاره دی چې ځان یې په کم توګه جدي کوي تر ټیکنو پورې. دا د هغه ځانګړي کیفیت لومړی	ضربان په ۱۴۰-۱۲۰ دقیقه کې. نوی موج، سینت-پاپ، او ځینې د لس نږدې کلونو اغیزمن بریښنایی موسیقي. دا د دقت پر

ځای، خوشحاله ګډوډي ده. هدف د مهارت نه، بلکې د پرېښودلو دی.	قدم دی چې وروسته د راو کلتور به بیا ترلاسه کړی.	پورته شوي، یو ډول وړیا حرکت او لاسونو حرکت. عام استعمال: هر هغه څه چې د دې دوره انرژی، خوشحاله، او یو څه منډوي جشنواره په کیفیت منعکس کړي. پرمینه وکړئ. لاسونه واورئ. مخ د همغږي کچه سره مطابقت نه لري. دا سمه استعاره ده.	

8.3 — د نړدې اتلويزونو شتونځي.

نړدې نولسيمه پیړۍ د رقص لپاره يو له خورا تخليقي او نوښتګر دورونو څخه و په امريکايي مشهور رقص تاريخ کې. هېپ-هاپ، آر اين بی، او لومړني کلبونه هم مهال همدې مهال نوي حرکتونه توليد کاوه، او موسيقۍ ويډيوګاني دا حرکتونه په اړخيزو مياشتونو کې په نړيواله کچه خپرولی. ډيری دغو حرکتونو ريښې په افريقا او کيريبين کې لري چې سوداغريز دوره يې پټ کړې وه - دوی بايد د دې پوهيدو سره ترسره شي چې دوی واقعاً له کوم ځای څخه راځي.

Move	پاسه لړۍ	Origin / context	BPM / ژانر
د کيبلج پيټچ	پښې په شانګه کې راټول کړئ، زړۍ يو څه ټک کړئ. دواړو لاسونو د بدن مخته د يوې لوړې ته ګرځي—دواړه ساعتګرځنده، يا دواړه مخالف ساعتګرځنده—په تقريباً قفسې کچه. لاسونه يو دوامداره ګرد حرکت کوي. جسم هم په لاسونو سره يو څه ګرځي. سر کولی شي همدغه ريتم کې ټک شي. دا دقيقا هغه څه دي چې ښکاري، او که چيرې يې بشپړتيا سره ترسره کړئ نو دا دقيقا سم بريښنا لري.	د نړدې لس کلونو په پيل کې، د هېپ-هاپ ډول، چې د Gucci Crew II (1987) لخوا مشهور شو. دا نوم له دې املې څارۍ دی چې د لاس حرکت د يو څه شی ترلاسه کولو لپاره د لاس اغوستلو ته ورته دی. دا هغه وختونو څخه يو له تر ټولو پيژندل شويو حرکات وو. "کيبج پچ" يوه ريښتينې کړنډه ده - دا يې په بې‌وزړه ډول ترسره کول ممکن نسته.	ضربان. هپ 85-115 هاپ، پخوانۍ آر اين بی. "کيبج پيټچ" په معاصر شرايطو کې د يوې مينې لرونکي تېرې تجربې په توګه ليدل کيږي. کله چې تاسو دا په مناسب وخت او مناسب سند کې کاروئ، نو خلکو به يې وپېژني.
پرواني	پښې پراخه کړئ، ګوتې بهر ته اړو کړئ. زنګونونه په غاړو ته ښکته راولېږئ او بيا يې بيرته سره راټولوئ - زنګونونه خلاص وېرې او ټرل کيږي، د مريڅنې بالانو په څېر. دا د مريڅنې بال حرکت دی، نه د لاسونو حرکت (د لاسونو حرکت د مريڅنې بال په توګه تشريح شوی دی او دا کار نشي). سم مريڅنې بال حرکت د پښو کې دی. پراخه حالت، زنګونونه منظم ډول بهر ته او کور ته حرکت کوي.	نړدې د نولسمې لسيزې په پيل کې، هېپ-هاپ او ډانس هال يوځای شول. پرونده د څو برخو څخه رامنځته شوې ده - د لاس نسخې په ايروبيکز کلتور کې راغلې وه، له بل خوا، د پښو نسخه په ورته وخت کې له هېپ-هاپ او ډانس هال څخه راورسېد. د پښو نسخه اصلي او سمبول ده.	ضربانونه په 90-120 منځ کې. هيپ-هاپ، ډانس هال، آر اينډ بی. "د بالټرفلای" حرکت د پراخه او ټيټ حالت سره سره کار کوي — که پښې خورا نړدې وي يا غړي په ريښتيني ډول نه پرانيږي، نو دا اغيز ورکولو ته ناکام شي.
د همپټي رقص	د ډيجيټل انډر ګراونډ شوک جی په واسطه، چې د همپټي هامپ په نامه پيژندل کيږي. حرکت: يو نرم، د رګونو سره، او يو څه د غوړونو سره ټرل شوی ټوپ، چې د اغيزې لپاره د	ډيجيټل انډر ګراونډ، ۱۹۹۰ دا يو له لومړنيو حرکتونو و چې په روزنيز ډول وو. ترڅو يوازې تاسو ته وايي چې څنګه يې ترسره کړئ. "همپټي ډانس" هغه حرکت دی چې د دې اصولو تأسيس	هپ-هاپ. 90-110 BPM. چې فانک اغيزې لري. "د همپټي رقص" يو اجازه ورکونکی دی — دا د رقص څای ته وايي چې بشپړ صميميت او تخنيکی

ناقصت دواړه مني دي.	وکړ چې اغیزمن او منظم ډول سره عجیب ښکاري، یو معتبر او منل شوی کار دی.	لاسونو په اغیزمن او غیر معمولي حرکتونو سره مل دی. همپټي ډانس په ځانګړي ډول د دې په اړه ده چې په موخه د نامنظمه ښکاره کیدو سره سمون ته پام وکړئ. تضاد په تکنیک کې ده: 'بې نظم' حرکات حتی هغه وخت هم د موسیقي په ریت ټاکل شوي، کله چې دوی ګډوډ ښکاري.	
ضربان. هیپ هاپ، میامی بیس، آر اینډ بی. دا د ډلو په توګه ښه ترسره کیږي چیرې چې ګامونه کولی شي بصري همغږي رامینځته کړي لکه څنګه چې د لاین ډانس کې وي. 90-110	بویز. میامی باس ۱۹۹۴، ۶۹ منظر. "ټوټسي رول" یو سیمه ایز رقص دی چې موسیقۍ ویډیو له لارې ملي کچه ته خپور شو. دا میامی باس/بوټي موسیقیو د رقص کلتور لپاره د ځانګړي مرستې په توګه ګڼل کیږي.	د ښې پښې سره، چې پښه شاته راکشئ، بیا د ښی پښې سره، چې پښه په نږدیت کې ځای ورکړئ -- څلور شمېرې. بیا یې د چپ پښې سره تکرار کړئ. دا د پښو کار دی. د لاسونو نسخه: دواړه لاسونه مخ ته ځغلېږي او لاسونه د ګیرو په ګرځولو سره (مخ ته ګرځول) د ګامونو سره سم حرکت کوي. کله چې ګام د ښي خوا ته شي، نو لاسونه هم د ښي خوا ته ګرځي. د 69 Boyz تر نامه لاندې یو غږیز ریکارډ (1994 کال)، دا حرکت په ترسره کولو سره تشریحوي -- دا د هغه دورې له ډیرو واضحو لارښود رقصونو څخه دی.	د ټوټسی رول
ضربانونه په منځ کې. هیپ-هاپ، آر اینډ بی. دا حرکت د یوې رضا مند شریک غوښتنې او د دې هڅې کولو دمخه شاوخوا دریو نږدې ثانیو تمرین ته اړتیا لري. یوه سړه پیل وکړئ، وخت تنظیم کړئ، بیا یې بشپړ سرعت ته واچوئ. 90-115	کِډ این پلې، ۱۹۸۸-۱۹۹۱. دا نوم د هغه جوړې او د دوی فلم "هاوس پارټي" له امله وښلول شوی دی. دا یو اساسي ګډ کار دی - دا یوازې نه شی کیدی. کِډ این پلې د دې دورې سیالیزې شراکت لاره ده.	دو کسانو تر منځ فاصله ده. د ښي (A) په لومړي کس پښې سره، د دوهم کس د کاپي پښې ته نږدې (B) له (B) کوي. دوهم کس لاړې ځي او هم مهال خپلې ښي پښې سره کوي. ځي او خپله (A) لومړی کس کړه پښه کوي. دواړو کسانو د لیګونو په ترتیب کې نږدې وهي چې دوی سره یوځای کوي پرته له دې چې ټکر شي. چیلنج او مهارت وخت دی - هیڅوک و نه ټکوي، او نږدې د بل په لټه ځي.	د کِډ ان پلې
ضربان په دقیقه ۱۰۴ کې، په ځانګړي توګه د اصل ترانه. دا ۹۵-۱۱۵ ضربان په دقیقه کې لید کې کار کوي. "مکارینا"	Los del Rio، ۱۹۹۳. په اصل کې د سپانیې یو پاپ سندارہ وه چې د فلامنکو اغیز لیدلې و. په ۱۹۹۶ کال کې دا یوه نړیواله پیښه	راست لاس مخ ته ځخه (کف لاندې). چپ لاس مخ ته ځخه (کف لاندې). راست لاس د کف په پورته کولو سره ګرځي. چپ لاس د	د مکارینا

په بشپړ ډول د ژانر نه محدودېږي - دا هر هغه ځای کې راځي چیرې چې ترانه شتون لري. د دې ځواک نړیوالتیا ده.	شوه. "مکارینا" ترټولو مشهور رقص دی چې د دې لس کلنې دورې په جریان کې و. دا په نامرغه مراسمو، سپورټي لوبو او هر هغه ځای کې لیدل کیږي چیرته چې خلک هڅه کوي یوځای رقصیږي، پرته لدې چې د دوی شخصي وړتیا مهمه وي.	کف په پورته کولو سره ګرځي. راست لاس د چپ غړي پر سر. چپ لاس د ښي غړي پر سر. راست لاس سر تر شا. چپ لاس سر تر شا. راست لاس د چپ کمر پر ځای. چپ لاس د ښي کمر پر ځای. دواړه لاسونه شاته. دواړه لاسونه مخ ته راوړل شي. کمربند حرکت وکړئ. ربع ګرځیدل (چپ اړخ ته). تکرار کړئ.	

8.4 — معاصر ارشیف (2000 کلونو څخه تر نن ورځې پورې).

معاصر مشهور رقصي حرکتونه په ۸۰ او ۹۰ کلونو کې د خپریدو له څرنګوالي څخه توپیر لري؛ ټولنیز رسنۍ او لنډې ویډیوګانې د موسیقي ویډیوګانو پرځای، د خپریدو لومړی وسیله ګرځي. یو حرکت کولی شي په ۴۸ ساعتونو کې نړیوال شهرت ترلاسه کړي. عمر یې لنډ وي. خو دا حرکتونه اکثراً د پخوانیو دودونو ته اشاره کوي چې دوی ته د هغه ویرالي سرچپې څخه ډیر عمق ورکوي.

ژانر / BPM	ځواکمنې سرچینې / هغه څه چې دا ورته اشاره کوي.	پاسه لړ	Move
ضربان فی 80-110 دقیقې. هپ هاپ، ټراپ، آر این بی. "ډوګی" یو ورو حرکت دی - کله چې ضربان فی دقیقې لوړ شي، دا خپل ځان له لاسه ورکوي، ځکه په دې حالت کې شونده ګرځي چې د غړي ګرځیدل سخته شي.	کالي سواګ ډیسټریکټ، ۲۰۱۰. دا نوم د ریپر لِل ویل په مخکینۍ ترانې "ماي ډوګی" (۲۰۰۷) نه اخیستل شوی دی. "ډوګی" د نړدې پیړۍ د هیپ-هاپ د ګرځیدو څرنګوالي ته اشاره کوي، چې هغه یې خپله اساسي برخه کړې ده: هغه شونډې ګرځول چې باثباته او عادي حالت څرګندوي.	ځکه چې وزن چپ اړخ ته ځي، چپ غوږ مخ کیږي او ښکته ځي - د غوږ یو لړ حرکت. د دې سره سم، په ښه اړخ کې هم داسې وکړئ. مهم ټکی د غوږ ښکته کیدل دي، نه د پښو حرکت. پښتې نسبتاً ثابت وي. ټول حرکت په بدن او غوږونو پورې اړه لري چې یو بل ته ځي، هر غوږ یو څل ښکته کیږي.	د ډګي رقص
ضربان. هپ هاپ، آر این بی، ټراپ. دا نور حرکتونو سره یوځای کار کوي چې "وِپ/نې نې" ترتیب کې شامل دي.	سیلینټو، ۲۰۱۵. "ناي ناي" یوې شخصیت ته د "مارتن" ټیلي ویژن پروګرام نه پوریږي، چې نوم یې وانډا دی. د دې شخصیت ځانګړی حرکت، چې د لاسونو او جسم د حرکت له مخې وو، په اتلانټا کې د هپ-هپ حلقو کې د رقص لپاره یو نمونې په توګه وکارول شو، ترڅو سیلینټو یې رسمي کړه.	پښې یو بل ته پرې کړئ. ښي لاس پورته کړئ، د سر له مخه، د بغل یو څه واټر، او د لاس مفصل خلاص وي. اجازه ورکړئ چې بدن یو څه پورته شي کله چې لاس پورته شي. لاس او بدن په ریتم سره حرکت کوي، پداسې حال کې چې پښې یوځای شفل کوي. په اصل کې: یو لاس پورته دی، بدن د هغه لاندې حرکت کوي، او پښتې شفل کوي. "Nae Nae" په ځانګړې ډول د پورته شوي لاس د خلاص حالت په اړه ده - مفصل مهم دی.	د ناي نا رقص.
ضربان په ۱۳۰-۱۰۰ دقیقه کې. بې پلوه - د ماشومانو د تېرو ورځو څخه تر فستیوالونو پورې، په مختلفو حالاتو کې کارول کیږي. "د فلوس" حرکت په نسلونو پورې اړه لري	راسل هورنینګ ("بېک پېک کید")، ۲۰۱۷ — کله چې هغه په خپرونه کې SNL د ولوبیستل، دا ډېرې شیانو سره شریک شوه. "د فلوس" لومړۍ رقص ده چې د ټولنیزو رسنیو له مخې زیږیده او په واقعي توګه د	لومړی دواړو لاسونو ته ښي خوا ته حرکت وکړئ، په ورته وخت کې چپ غړي ته هم چپ خوا ته حرکت ورکړئ (غړي او غړي مخالفو لوریو ته حرکت کوي). بیا دواړو لاسونو ته د مرکز له لارې لینکې خوا ته	د فلوس.

لکه څنګه چې "الیکټرک سلایډ" نه دی - دا د ۲۰۱۷ کال وروسته دوره څرګوي.	رقص ځایونو کې پراخه شتون لري. دا د هیپ-هاپ د "ایزولیټس" تکنیک ته اشاره کوي: کله چې بالښت او ښکته بدن یو بل سره پرځای حرکت کوي.	حرکت وکړئ، په همدغه وخت کې د ښي غړي ته د ښي خوا ته حرکت ورکړئ. دا نمط ګړندی دی - لاسونه په هر حرکت کې مخکې ځان سره خپریږي، او تل د مرکز له لارې تېر کیږي. سرعت مهم دی: لاندې وهلو ته چقدر ګړندیت وي، هغه قدر ښه بصري اغیز لري.	
ضربان در ۱۵۰-30 دقیقه. موسیقي الکترونیک - په ځانګړې توګه د هاوس، ټیکنو او ټرانس سخت ډولونه. "شافل" د الکترونیکي موسیقۍ لپاره ډیزاین شوی دی، لکه څنګه چې "رننګ مین" او "کښیج پچ" ندي.	ملبورن، استرالیا، د ښې لس کلونو په وروستیو کې د کلتور. دا (rave) ""ریو کلتور په شلو او لس نږدیزو کلونو کې د بریښنایی فستیوالونو (EDM) موسیقۍ له لارې نړیوال شهرت ترلاسه کړ. دا یو له هغو لرو رقصونو دی چې د "ریو" کلتور ځانګړی دی، نه په هیپ-هاپ او پاپ کلتور کې.	د ښي پښې مخ ته راوړل، په داسې حال کې چې چپه پښه سره راټول کړئ. د ښی پښې په واسطه یو پراخه حالت ته لاړ شئ. بنسټیز ګامونه دي: ټوپ-ګام، ټوپ-ګام - د ځانګړې بوجۍ احساس سره د پښو بدلول. پرمختللې نسخه د "رننګ مین" لاس حرکت او پیچلي پښو کارولو ته اضافه کوي. "شفل" په ځانګړې توګه یو فرش حرکت دی - پښې د ځمکې نږدې وي، د سلیډ کولو احساس لري.	ملبورن شفل.
هپ هاپ، ټراپ او د هغه ټراکونو په ګډون ښه کار کوي چې قوي، جلا شوي هایټ یا اسنیر ضربونه لري چې یو څرګند "ضرب" موده چمتو کوي ترڅو ورسره ټرل شي.	د چارلوټ، کارولینا ښار د هیپ-هاپ حلقې څخه، په ۲۰۱۹ کال کې. په ټولنیزو رسنۍ باندې خورا مشهور وده. "د ووه" د ۱۹۷۰ کلونو د فنک رقص له "لاکینګ" تکنیک څخه تشبیهه لري - بدن یې په بشپړ ډول د ټاکلي وه په ځانګړې برخه کې ودریږي - چې دا ټول یوځای یوازې یو څل تکرار کیږي.	یو ځواکمن ټپ (په عموم ډول د های-هټ یا اسنیر ټپ)، ټول حرکتونه ودروئ او بدن په یوه ثابت حالت کې وساتئ - بیا یې سمدلاسه بیرته حرکت ته راستوئ. "ووه" هغه ثابت حالت دی، نه د دې شاوخوا حرکت. وخت په کلکه حساب کړئ: ثابتوالی باید دقیقا په ټپه وشي، یوازې یو ټپ لپاره ودرودل شي، بیا خوشمرغه شي.	د ووه!

8. ۵ — د لاتین آرشیف.

لاتین رقص دودونه ببشکه ترټول په لومړ او دوامدې وده لرونکي اغیزې دي چې د معاصر رقص کلتور ته يې مرسته کړې ده. سالسا، کومبیا، میرینګ، باچاتا، او د دوی مشتقات هم د بریښنایی موسیقي او کلب کلتور په څو نسلونو کې اغیزمن شوي دي. دا ځانګړې حرکتونه یوازې د لاتین ځایونو لپاره نه دي - دا هغه وسایل دي چې کله چې تطبیق شي، کولی شي په مختلف ژانرونو کې کار وکړي.

ډول / ستایل	بیاځل تر ټولو مهمه برخه.	دې ته څنګه د غیر لاتین رقص ځای ته لیږد ورکول کیږي؟	ډیټ بریټ پلس رینج
مرینګ مرچ	د لاتین رقص لپاره ساده لاره: چپ پښه په ځای کې د ۱ شمېرې سره، ښي پښه په ځای کې د ۲ شمېرې سره، بیا تکرار کړئ. دا یوازې همدا ده. راز: هر ګام ته یو کوچکی حرکت ورکړئ، چې له دې سره د هر پښې په کچ باندې یو څه فشار راوړی، او هغه خوا ته د کمر یو طبیعی لوری پورته شي. "میرینګ" مارش په ځای کې ګرځیدل دي، چې د کمر حرکت پکې شامل دی. دا د ښلا ښلو رنځونو سره شتون لري، مګر دلته پیل کیږي.	میرینګ رقص حرکت ترټول د لومړي ګامونو له جملې څخه نړدې دی. په ۱۰۰-۱۲۰ BPM کې، دا ډیری غیر لاتین کلبونو ته مناسب دی. میرینګ رقص حرکت څخه اخلي شوي "هپ" ټاکنه په مستقیم ډول هوس میوزیک ته تطبیق کیدی شي - که تاسو میرینګ رقص حرکت یوې هوس تراني ته واچوئ، نو ریتم سمه وي.	ضربان په ۱۳۰-۱۰۰ دقیقه کې. میرینګ، باچاتا، او ځینې هاوس میوزیک. هر چا کولی شي د ۳۰ ثانیو په اړه لاندې لارښودونو سره دا زده کړي.
کومبیا ګام	کومبیا یو ځانګړي ګام په شاوخوا جوړه شوې، چې هغه دغه دی: یوځای-په غاړه-یوځای-په غاړه، او یو پښو تل یو څه مخکېرې ترڅو پورته شي. چپ پښه چپ ته ځي، ښ پښه ځان سره ټرل کوي او بیا یې هم ساتی وهي، بیا چپ پښه بیا چپ ته ځي، او ښ پښه ځان سره ټرل کوي او ټرل کیږي. دا ټرل هغه څه دي چې کومبیا په دې ډول بې له شبې ګرځوي.	کومبیا په مناسبو تمپو کې (۸۰-۱۱۰ ضربات په منځ کې) او هیپ-هوپ R&B د ډیری سیاقونو سره په بشپړ ډول سمون لرو. کومبیا ګام کې ځنډ یو احساس رامینځته کوي چې د ځنډ او خوشحالي احساس زیاتوي، چې دا د ټراپ او ورو هیپ-هوپ تمپو سره مطابقت لري.	کومبیا، 75-110 BPM. ځینې هپ-هاپ، او آر اینډ بی. کولمبیایې او مکسیقی کومبیا په دې ګام کې یو څه توپیر لري— دواړه معتبر دي او دواړو ته لیږد کیدی شي.
سلسې د بنسټیزو ګامونو تشریح: * د مخکښ ګام * د شاګرځي ګام * د غونډ ګام	سالسې د بنسټیزې حرکاتو په اړه: لس ګامونه او اتلس ضربونه لري. چپ پښه مخ ته واچوئ (۱)، ښي پښه په ځای کې واچوئ (۲)، کاپو ته شا واچوئ (۳)، ځیر شویرئ	سالسا یوازې د لومړي پیلګ ډېر ځله په غیر لاتین کلبونو کې مستقیم نه ترسره کیږي - ریتم دومره ځانګړی دی چې هغه ډېری الکترونیکي موسیق سره	160-220 BPM (مګر د 1-2-3 - (رسمي پر اساس شماره شي، نو په عمومي توګه 80-110 BPM احساس کیږي. سالسا خپله هغه

د لسیز ګام *	(۴). ښي پښه شا ته واچوئ (۵)، کای ته په ځای کې واچوئ (۶)، کاپو ته مخ ته واچوئ (۷)، ځیر شویرئ (۸). د ۴ او ۸ د ځیر شویو وقفې مهم دي، ځکه چې دوی سالسې ته هغه حرکت ورکوي چې له عادي حرکت څخه توپیر لري. ټول حرکتونه د رنځي نه پیل کیږي.	خنډ کوي. هغه څه چې لیږدوي، د هر ګام په هر ګام کې د غږي حرکت اصول دي او د ناستې په توګه د رقص برخه. دواړو اصولو عمومي ډولونو باندې پلي کیږي.	ډول موسیقي ده.

8. ۶ — د ګرځېدو مخینېدل.

په ځان یوازې ځکه چې دا د خپله برخه غواړي.

کې، او په (BPM) د چرخیدو حرکت تر ټولو پراخه لیدل کیږي په هر ډول ډانس ځای کې، په هر ډول تېمپو هر ډول ژانر کې. هر ډانس دود یې یو ډول لري. هر کچه د خلکو کولی شي د دې حرکت یو ډول ترسره کړي. او دا ترټولو چټک فزیکي څرګندونه ده خوشحالي لپاره د یوازې ډانس کوونکي لپاره.

د بدلونونو.	د دې لپاره چې یو څه ښه ولېږدوي، دلته ځینې مهم ټکي شتون لري: * ځواک او روښنایي: رڼا باید قوي وي، مګر د سترګو لپاره نه. * مرسته: که تاسو په ستونزې کې یاست، مرسته ترلاسه کول ضروري دي. دا هیڅ خپله ناکام ندي. * د معلوماتو لاسرسی: ډاډه کړئ چې تاسو اړین معلومات ترلاسه کوئ. * ځان پاملرنه: خپل ذهني او جسمي روغتیا ته پاملرنه وکړئ. * د ناستې ځای: د آرام لپاره یو مناسب ځای پیدا کړئ. * د ریسکونو درناوي: د خطرونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ. * د مسایلو حل: د ستونزو د هوارولو لپاره لاره وموندئ. * د مرستې غوښتنه: که اړتیا وي، د مرستې څخه مه شرمېږئ. * Recovery Kernel * Naloxone * COMT * DRD2 * MTHFR * Blueprint * findahelpline.com	د لومړي ځنډ لپاره.
نږدې ګرځېره: ۱۸۰ درجې. ترټول د لاسرسي وړ. د موسیقي بدلون په مهال د یوې نویې لوري ته مخ کیدو لپاره یې کاروئ. شپږمیاشتنی ګرځېره: ۳۶۰ درجې. معیاري. په څرګند تګه ترسره کړئ—په عموم ډول د عبارت په لومړي تګه کې—او په بل عبارت په لومړي تګه کې	د ځای ټاکل: یو ځانګړی نقطه مخکې خپاره کړئ او هڅه وکړئ چې د چرخیدو په جریان کې ستاسو سترګې یې په هغه باندې وساتئ تر هغه وخته پورې چې وروسته په وروستۍ شیبه کې خپل سر وګرځوئ څو بیا یې وموښئ. دې ته "ځای ټاکل" وایي او دا د رسمي	د چپ پښې په واسطه ودریږئ. اجازه ورکړئ چې د ښي پښې لخوا یو څه فشار راوړل شي ترڅو ګردش رامینځته شي. د چپ پښې په توګه د مرکز ساتنه وکړئ. لاسونه د بدن پر خورا نږدې بیا راټول کړئ (په سینه کې یا په خواوو کې) ترڅو د ګرځیدو سرعت

ځای پرځای شئ. دوبله ګرځيره: دوه بشپړمياشتني چکرونه. د دې لپاره چې دا د رقص مناسب تمپو په حالت کې ممکن شي، لاسونه بايد سخت وي. که چيرې تاسو د يوه سپړنې سره راحت نه ياست نو هڅه مه کوئ. د ملګري مرستې په واسطه ګرځيره: يو کس بل چا ته لاس ورکوي، ګرځونکي هغه لاس د لومړي ځواک لپاره کاروي. دا په عمومي توګه د سوينګ، سالسا، فولکلور رقص او کلب رقص کې کارول کيږي.	رقصونو کې د ګرځيدو له امله د سرګرځيدنې مخنيوی کوي. ښه ځای ټاکل شوی ګرځېدنه په منظمه توګه پايته رسي. هغه ګرځېدنه چې په هغې کې ځای نه وي ټاکل شوی، د لړزښت سره پای ته رسي. رسيدل: ګرځېدنه بايد منظمه وي - خپل ځان هغه ځای ته چمتو کړئ چيرې چې تاسو به راښکاره شئ، هلته ورسئ او ثابت پاتې شئ. هغه ګرځېدنه چې په تدريجي ډول کمپرې د کنټرول له لاس ورکولو لامل کيږي. هغه ګرځېدنه چې منظمه توګه پای ته رسي د يوې پريکړې په څير ښکاري.	زيات شي - دا د زاويايي تکانه فزيک دی: کله چې د جلا شوي ډبرې حرکت د چرخيدو محور ته نږدې شي، نو بيا چرخ کول ګړندۍ ږي. کله چې ګرځېدنه کم شي، نو لاسونه خوشې کړئ ترڅو په بل ضرب کې په ښه توګه ودريږئ.

کله ګرځي: د موسيقۍ يوې فيرې په بدلون کې، کله چې موسيقی يو څه وايي او ستاسو وي او د ډانس ځای نسبتاً خالي وي. "بدن يې منعکس کول غواړي. کله چې د "بريک ډا کله چې تاسو د ډانس ځای ته لاړ شئ او موسيقی يې طلبوي. ګرځېدل په هر وخت کې شتون لري — دا د ډانس حرکت يو بېړۍ بيان دی.

8.7 — ووګنګ او بال روم: هغه شتون چې دې ځای ته اړه لري.

وګنګ، هارلم بال روم صحنه، ۱۹۶۰ کلونو څخه تر نن ورځې پورې - چې د له لارې په نړيواله کچه خپاره شوه او په نړيوال (۹۰) پاريس ايز برننګ بال روم ټولنې کې دوام لري.

وګنګ د دې کتابتون لپاره يو ځانګړی قلمه لرل مستحق دی، ځکه چې دا ترټولو بشپړه رقص پيلګه ده چې د ۲۰مې پېړۍ په جريان کې د هويت څرګندونې په توګه وده وموندله، دا په ځانګړي ډول تور پوستو او کسانو لخوا رامينځته شوې ده، او دا د مادونا په ۱۹۹۰ کال کې د پاپ موسيقي په LGBTQ+ لاتين لرونکو دوره کې او هر هغه معاصر رقصي ګرځيدو کې اغيزمنه وه چې په نړيواله کچه د "ستړکټ" ګوندونو کې ليدل کيږي.

چې څوک يې مطالعه کوي، هغه ته څه ښووي؟	جو اړين کيفيت دی.	ډول
وضعيت يو انتخاب دی. يوازې په دې حالت کې پاتې شئ چې دا د باور له مخې وي. ژمنه د حالت سره - نه د حالت ښکلا سره - هغه تکنيک دی.	شپه کړښې، حالتونه چې ساتل کيږي او بيا د بل حالت ته بدلون ورکول کيږي. مجلې څخه د Vogue حرکت چې د فيشن حالتونو تقليد کوي - نوم يې يوځای دی. په کړښه او زاويه کې سخت دقت.	پراخه لار
د بدن ظرفيت د دې نه زيات دی چې (New Way) "تاسو فکر کوئ. "نوی لار د لوبو رقصونو باندې اغېز درلوده، چا چې يو نسل ته فزيکي اصطلاحات ورانده کړل، کوم چې بل ډول شتون نه	ډيری حرکتونه، انعطاف‌پذير حرکتونه، او شديد زاويې چې د انسان انعطافيت محدوديتونو ته نښه کوي. په فزيکي لحاظ ډير سخت تمرينونو کې تخنيکی کمال.	نوی لاره.

وګ فیم	زړښت، نرموالی، ښځینه والی هغه شیبه چې په ټول بدن کې څرګندیږي. پنځه برخې: کوډواک (تل)، ډاکواک، د لاس کار، د ځمکې پر مخ کار، ګرځښدنه او ښکته کیدل. هر برخه په جلا توګه په بال روم سیال کې درجه لریږي.	ډپ کول -- د ځمکې په لور منظره او vogues دراماتیک ډول غورځښدل -- د لپاره یو مشهور پای دی. دا femme سپورټي، ښکاري او بشپړ ژمنه ده. هغه ډپ چې نامحسوس وي، ډپ نه دي. هغه ډپ چې ژمنتیا ولري، یوه تهیټر ده.

د ریکوری کورنل پروګرام - لارښود

FINAL PUBLICATION ADDITIONS

۸.۸ - ۸.۱۱

کټینګ شیپس، شافل، ټي-اسټپ، اېکس-اسټپ، رننګ مین (الکترونیک)، ډی این بی، هاکن، موز، ډب اسټیپ.

Clog · Irish Step · The Bonfire · The Plant

دا هغه حرکتونه دي چې د رقص ځای يې خپله جوړ کړي وو.

د هغو ټولنو څخه نه، چې د موسیقي له ویډیوګانو څخه راغلي وای. او نه د رقص استدیو څخه. بلکې د هغه ټولنو څخه، چې په اړخ کې یو فزیکي ژبه وه، د هغه ډول موسیقي لپاره چې مخکې هیڅکله شتون نه درلوده.

آرشیف kultury بخش ۸.۸ — د الکټرونیکي زیرک.

د سنټوریون په نامه: هر ژانر خپل ځانګړي حرکت رامینځته کړ. موسیقي یو فزیکي عکس العمل غوښتاوه چې لا هم شتون نه درلود. دا هغه پایلې دي.

برسېره دې چې د ۸.۲ تر ۸.۴ برخو حرکتونه، کوم چې د هپ هاپ، پاپ او آر این بی څخه راورسیدل او د عمومي رسنیو له لارې خپرول شوي وو، دا حرکتونه چې په دې برخه کې یاد شوي دي، د هغه ځانګړو ټولنو لخوا ابداع شوي چې هغه بریښنایی موسیقي (الکترونیک میوزیک) سیندونه جوړ کړي وو. دوی په موسیقۍ ویډیو کې نه و موندل. دا یې له یوې شخص څخه بل ته، له یو ځای څخه بل ځای ته او د یوې ټولنې څخه بلې ټولنې ته خپره شول. ځینې یې لسیزات واخیستل ترڅو نوم اخلي شي. ځینې یې لا هم ډېر وخت په ښودلو سره تشریح کیږي، نه په لارښنو سره.

شکلونو ته ښلګه ورکول.

کټینګ شیپز: برتانیا د بریښنایی موسیقي منظرې - ګیراج، هاوس، برتانیا فانکي، بریښنایي - ۱۹۹۰ کلونو څخه تر نن ورځې پورې.

کاتني یو ځانګړي حرکت نه دی. دا د بریښنالیز موسیقي کلتور په ځانګړي فلسفې پورې اړه لري. هغه "شکلونه" چې جیو متریک نمونې دي، چې جسم يې فضا کې جوړوي - هغه زاویې، کرښې، او ځانګړي حالتونه چې غړو يې رامینځته کوي او بیا د هغو تر منځ بدلون راولي. کتل په دې مانا ده چې دا بدلونونه په تیزۍ او دقت سره د ټاکلې وهک پر مخ ترسره شي.

د "شپې کټنې" کلتور یو بصری کلتور دی؛ دا هغه چاپیریالونو کې رامنځته شو چې خلکو په نړیدیت سره یو بل ته د رقص کولو لیدو، او د نورو ټولو ځانګړتیاوو څخه ډېر د دقت او موسیقي اهمیت ورکولو. څوک چې شپې کټې هغه تل د ځانګړي موسیقۍ لحظې ته ځواب ورکوي، هیڅکله ثابت الګو تکرار نه کوي.

عنصر	د دې معنا څه ده؟	څنګه پرې وده ورکړئ؟
شکل.	د بدن یو ځانګړی حالت چې د یوې یا دوه ضربونو لپاره ساتل کیږي ترڅو په بل حالت ته لاړ شي. لاس په ځانګړي زاویه کې دی. بدن په ځانګړي کچې سره خنډ شوی دی. پښې په ځانګړي حالت کې دي. دا شکل د هندسی موخه لري - دا یو تصادفی حالت نه دی، بلکه یوې اراده لرونکی حالت دی.	په آینه کې خپل بدن ته وګورئ، په ورته وخت کې موسیقۍ ته ګوږتیا وکړئ. هغه حالتونه ومومئ چې تاسو ته مناسب احساسات ورکوي. هر حالت یو ضرب لپاره ساتئ، بیا د بل حالت ته لاړ شئ. هغه شکلونه چې کار کوي هغه دي چې کله یې لیدې، فکر کوئ: هو، دا موسیقي اوس څه ډول دی.
د کټ.	شکلونو ترمنځ بدلون. کټ په تیز وي - دا د ټاکل شوې وه له مخې رامینځته کیږي، نه د ونډو تر منځ. تاسو په شکل کې یاست، بیا د بل عبارت په لومړۍ A کې یاست. هیڅ B وه، تاسو په شکل تدریجي بدلون نشته. کټ هغه موسیقي پیښې سره هم مهال وي چې یې ورځخه خورا اغیزمن شوی وي.	لومړی د کټ تمرین وکړئ، بیا یې شکل ته پاملرنه نه کړئ. په هر حالت کې ولاړ شئ. د یو قوي تېم سره: خپل ټول بدن په همځاړه ډول بدل کړئ. لاسونه د شایست له لاندې څخه پورته کیږي. وزن د ښي تر چپه ځي. سر ګرځي. ټول په همځاړه توګه، د تېم سره. دا دی کټ. کله چې کټ طبیعي شي، بیا یې شکل اضافه کړئ.
موسیقي ته ځواب ورکول	شکلونه کیندل په ځانګړي ډول د رقص ترتیب نه دی. همدغه کس د یوې ټولو لپاره مختلف شکلونه د یوې ورځې په یوه ورځ کې کیدی شي، ځکه چې دا شکلونه هغه څه ته ځواب ورکوي چې موسیقي اوس مهال څه کوي - د مثال په توګه، د "ډراپ"، د جوړښت، د ځانګړي سینت ضرب په درېو باندې د دې عبارت، یا هغه بیس نټه چې غیر متوقع ډول راځي.	هغه موسیقي پیښې ووینئ چې ځواب ته اړتیا لري. یوه تیزه سینټیزر ټاکنه د یو شات او پورته حرکت غوښتنه کوي. یوه ټیټ باس ټاکنه د یو وزن لرونکي او ښکته حرکت غوښتنه کوي. د ودې په جریان کې، بدن کې د انرژي راټولید احساس کړئ. خپل حرکتونه هغه پیښو سره سم کړئ، نه د ساعت سره.

برتانوي ګیراج، برتانوي هاوس، — BPM لړ: ۱۱۸–۱۳۵ (BPM) د بیټ په منځنۍ شاخص رامینځته کیږي ترڅو پکې جلا شي، مګر دومره وروسته وي چې هر swensکافي فریک شکل وویني او په روښانه ډول تشریح کړي.

ستایل. "شپې جوړول" یو ځانګړي Boiler Room لندن کلبونه، بریتانوي ګیراج پیښې، او موسیقي ذوق او د رقص ځای په اړه پالنې په بریتانیوي الکترونیک کلتور کې تړلي دي. هغه څوک چې په بریتانیوي الکترونیک پیښه کې "شپې جوړوي"، د ټولې ورځې لپاره کار نه کوي - دوی د موسیقۍ سره خبرې اترې کوي، او ټول لیدونکي دې مکالمه ته شاهدان دي.

ملبورن شافل: بشپړ تخنيکي اصطلاحات.

ملبورن شافل:
* ملبورن، استرالیا د زیرینې راویښنې سکتور - وروستۍ لس کلنې (۱۹۸۰).
* په واسطه، ۲۰۲۰ لس کلنه EDM په نړیواله کچه خ پراخول د.

نقش کې "شافل" معرفي شوې ده. دا برخه بشپړ تخنیکي BPM دغه لارښود د درېمې برخې په وینا، د اصطلاحات وړاندې کوي. "شافل" د ګډو ګامونو یو ډول دی چې د پښتکۍ او خنځر حرکت، ځانګړې ډول د فرش سره اړیکې، او د سلیدو حرکت له امله یې ښه شوی، چې دا هغه په هر ډول نورو رقصي حرکتونو څخه توپیر لري چې د الکترونیکي موسیقي په کچه ترسره کیږي.

د ټي-اسټپ - بنسټ.

د.	د کلیدي تخنیکي عنصر.	د ګامون ترتیب.
سلسله، نرمه او افقی حرکت. بدن د بل ارتفاع په سطحه پاتې کیږي - هیڅ ډول پورته ښکوند نه کوي. وزن د افقی لور ته انتقال کیږي، نه د عمودی لور ته. لاسونه طبیعي حالت کې ځغلین یا هغه پا سره ګرځي چې پښه یې داخلي لور ته حرکت کوي. له لرې څخه: یو شمایل چې په افقی ډول حرکت کوي او یو نرم ظاهري لید لري، پښې یوازې لنډ مسافت ته پورته کیږي.	هغه پښه چې تعقیب SLIDE. د کوي، نه ټاپیږي بلکې د فرش سطحې په اوردو کې ځلېږي. د شفل ټول خصوصیات د تعقیب پښې د څلول کیفیت څخه اخیستل کیږي. پښې چې پورته کیږي او ټاپیږي، د ګرځیدو لکه ښکاري. پښې چې ځلي، د شفل لکه ښکاري. بار: کله چې پښه مخ ته ځي، "T" د نو انګشت بهر ته ځرځي—دا هغه بار وایو. "T" څه دي چې مور یې که چیرې انګشت بهر ته نه ځوروي، نو د تګ عمل لکه د ټوپ کولو لکه ښکاري. کله چې انګشت بهر ته ځوروي، نو دا د یوې موخه لرونکي عمل لکه ښکاري.	راست ټي-پاس: راسته پښه ښې ته ځي. چپه پښه د هغې سره مل شي. راسته پښه بیا یوځل ښې ته ځي. چپه پښه په مخ کې د راستې پښې باندې ځي، ګوت یې کیندې ته (د ټي شکل لپاره)۔ وزن د چپې پښې ته ځي. چپ ټي-پاس (عکس): چپه پښه کیندې ته ځي. راسته پښه د هغې سره مل شي. چپه پښه بیا یوځل کیندې ته ځي. راسته پښه په مخ کې د چپې پښې باندې ځي، ګوت یې ښې ته (د ټي شکل لپاره). دا نمونې تکراروي، چې د راستو او چپو تر منځ بدلون رامنځته کوي. پایلې په توګه یو خوا ته حرکت کوونکې بڼه رامینځته کیږي، چیرې چې کراس-پاس هر واحد په پای کې د ټي شکل رامینځته کولو لپاره کارول کیږي.

د ایکس-اسټپ - منځنۍ کچې

د ټي-اسټپ اړیکې	د کلیدي تخنیکي عنصر.	د ګامون ترتیب.
ایکس-اسټپ او ټي-اسټپ کولی شي د یوې تسلسل په یوه برخه	کراس باید یوه ریښتینې کراس وي — هغه پښه چې مخ کوي، د بل	لومړي مخکې د پښو سره پیل کړئ:

کې سره ترکیب شي. ټې-اسټپ اړخ ته حرکت چمتو کوي. ایکس-اسټپ یو ثابت بصري نمونې چمتو کوي. ماهر شفلر د هغه مقدار پراساس د دوی تر منځ بدلون کوي چې څومره ځای شتون لري او موسیقي څه کوي.	پښې په مخ کې ځي، نه لاندې یې. یو شته کراس ظاهراً نامحسوس ښکاري. یوه ریښتینې کراس بصري رامینځته کوي "X". د "اوت" ګام باید واقعاً پراخه وي—او "X" کم تر ټیټه د غږي عرض. د پراخې دریځ تر منځ توازن هغه بصری ریتم رامینځته کوي چې ګام لري.	بیت ۱: ښي پښه د کاینې څخه تیر شوې (د چپ پښې مخته) - اوس شکل کې دي، "X" دواړه پښې ښي پښه د چپ پښې په اورو کې. بیت ۲: کاینه پښه کیږدئ چې چپ ته لاړ شي - پښتې له یو بل څخه جلا شوي، تاسو پراخه حالت کې ولاړ یاست. بیت ۳: کاینه پښه د ښي پښې څخه شکل، "X" - تیر شوې (د مخته) کاینه پښه د ښي پښې په اورو کې. بیت ۴: ښي پښه کیږدئ چې ښي ته لاړ شي - پښتې له یو بل څخه جلا شوي. "X" دا نمونې په حقیقت سره د شکل رامینځته کوي، چې د تیر شوې پښې لاره یې تشکلوي.

د رننګ مین (الکترونیکي / شفل نسخه).

د لس نېټو په لمر کې د رانینګ مین د ۸۰ کلونو له ډول څخه مختلف دی. شفل رانینګ مین هغه ډول حرکت دی چې یو ډول بصري فریب را منځته کوي، او دا د مخکینۍ نسخې په څیر حرکت کوي.

دې څه لري چې د هېپ هاپ نسخې څخه یې بیلوي؟	شفل رننګ مین پیټ□□□.
د هېپ هاپ "رننګ مین" زینه لوړ پورته کوي او پرتلوي. د شفل "رننګ مین" حرکت ټیټ او نرم ساتي—کک ټیټ دی، پښه د ځمکې نږدې وي، او د لمبو او انګشتو په واسطه د ځمکې باندې راوتل یو سلیډ رامینځته کوي، نه یوازې پرتل. پایله: د هېپ هاپ "رننګ مین" سپورټي او د لوړ انرژي ښکاره کوونکي دي. د شفل "رننګ مین" لیدل کیږي چې جسم یې یو جریان له خوا ځانګړیږي—د مخ په وړاندې حرکت، مګر لږ هڅه، نه خنډ MEDIUM ده. ځمکه.	راست پښه مخ ته ځي (کمی - د زنګې کړۍ څخه ښایست، خنډونه پورته). چپ پښه شا ته سلیږي او د فرش په لار کې ځي. راسته پښه د لمبو سره لاندې کیږي، په داسې حال کې چې چپ پښه هم مهال یې مخ ته ځي. چپ پښه د لمبو سره لاندې کیږي، په داسې حال کې چې راسته پښه مخ ته ځي. د لمبو او خنډونو حرکت یو ډول سلیدل رامینځته کوي: لومړی لمبې لاندې کیږي، بیا یې د وزن د لیږد له املې خنډ ته ځي، په داسې حال کې چې بل پښه خپل حرکت ترسره کوي.

ترټول په X-Step او T-Step BPM. لړۍ د ټولو دریو شفل حرکتونو لپاره: ۱۲۸-۱۶۰ BPM د ټولې لړۍ په کچه کار کوي، مګر له ۱۵۵ Running Man ۱۳۰-۱۴۵. کې خورا مؤثره وي څخه پورته یې کیفیت ساتل واقعاً ستونزمن دي - دا یو ډول ټوپ کولو ته بدلیږي، نه د سلیډینګ ته.

DnB — ډرم او باس حرکت د اصطلاحاتو قاموس

DnB / Jungle فوټ ورک، انګلستان: جنګل چې ساونډ سسټروم کلتور نه راپورته شوی، ۱۹۹۲-۱۹۹۴، درم او باس چې رسمي بڼه یې ۱۹۹۴ کال راهیسې وټاکل شوه.

دریم برخه په ډېن بی کې د کلیدی تشویش لپاره یوه مهمه لارښود وه: د نیم ساعت بیټ درم ته لاړ شئ (د ۸۰ بي پی ایم معادل)، نه د بشپړ بریکبیټ ته (۱۶۰-۱۸۰ بي پی ایم). دا هغه دروازه ده. دلته ټولې اصطلاحات شتون لري.

کله چې دا وشي	ځیګړې / کلتوري شاتیر	ډول	Move
کله چې بیس لاین شه واوبدلې او د بریک بیټ په هغه برخه کې وي چې د لوړې انرژي نه، بلکې د لږې انرژ لرونکي برخه ده. سکینک شاه اخلي - دا د ځنډونو لپاره هم دي ترڅو د خپرېدلو لپاره.	په کیریبین موسیقي کې، "سکینک" یو ډول رقص او حرکت دی چې د ریګی او ډانس هال په موسیق کې شتون لري. کله چې "جونګل"" (jungle) موسیقي پېژندنه وشوه، هغه هم د بریک بیټ سره، نو دا (breakbeat) سبک یې واخیست. کله چې "جونګل" د "سکینک" ساتلو، نو په دې ډول یې د خپلو ریښو یادونه وساتله، هغه ریښې چې د کیریبین مهاجرانو له خوا لندن کې جوړې شوې وې.	د ښي پښې په واسطه شا ته ځان واچوئ. چپ پښه مخ ته او بهر ته وغورځوئ (د مخکین ختیځ لومړ برخې ته ټوټیز کیک). چپ پښه مرکز ته راواخستئ. د چپ پښې په واسطه شا ته ځان واچوئ. ښي پښه مخ ته او بهر ته وغورځوئ (مخکین ختیځ لومړ برخې). بیا یې راواخلئ. د ټیټیدو شدت ډیر دی - بالښتیا په شا کیږي کله چې پښه مخ ته ځي، دا یو متضاد توازن رامینځته کوي. دا کوچن حرکت نه دی.	د ځنګل سکینک.
DnB، په ټولیزه توګه مرحله د هغو کسانو لپاره معیاري حرکت دی چې نیمې وقفې ریتم ومومندلی وي.	دا مرحله د ګېبر په خپرېدو په (DnB) او د ډین بی ګرځېدونکي تمپو سره یوځای کوي. نیمه-تیمپ احساس کلیدي خبره ده: ډین بی هغه ترټولو چټک میوزیک دی چې په دې لارښود کې طبیعي ډول د تر ټولو ورو حرکت په تمپو احساس کیږي.	د درېیم برخې په څېر، د نیمې لوبې کښې حرکت وکړئ. ښي پښه په ښي خوا کې مخ ته واچوئ، هغه وخت چې نیمې لوبې وه (هر دوه ضربونو سره د چټک شمېر). چپ پښه په چپ خوا کې مخ ته واچوئ، هغه وخت چې بل نیمې لوبې وه. بدن یو څه مخ ته حرکت کوي هر ګام سره، بیا مرکز ته راستون شي. هر ګام ته یو ټوپ کولو کیفیت اضافه کړئ - پښه راځي، نه دا چې ټک وهي.	د DnB ګام.
د بیس لاین په زور او د رولینګ برخو په جریان کې.	تولید په (DnB) ډېن بی ځانګړي ډول د ځینو ځانګړتیاوو له امله رد عمل رامینځته کوي: لاندې غږ چې بدن کې (sub-bass) احساس کیږي، او تیز سرعت لرونکی درام بیټ چې تر هغه (breakbeat) پورته دی. دا دواړه یو دوه اړخیز تجربه رامینځته کوي. په (headnod) سر حرکت	سر (DnB) د ډبلین باس ټکونه هغه مداوم حرکت نه دی چې په پنځم برخه کې مشکل ګڼل شوی و. ډبلین باس سر ټکونه د نیټې ټکرونو سره یوې اغیزمنې، څرګند حرکت دی، چې په لنډمهاله توګه ښایي لاندې کیږي او بیا پورته کیږي. دا ورو ده. دا وزن لري. دا د ټیټ فریکونسیونو په ملتیا	د ډي این بی هډه ټکان.

	کچه (sub-bass) لاندې غږ کې موقعیت لري.	کوي، نه د بریکبیټ په ملتیا. د ډبلین باس ګام سره یوځای، سر ټکونه ټول بالغان بدن ته د نیمې وخت احساس ورکوي.	
کله چې بیس لوړ شي. نه په هر ټاک کې، بلکې کله چې بیس لاین خپله وده کوي او ځي.	(DnB) جنګل او ډي این بی د باس لاینونو یو ځانګړی حرکت لري، چې له ټیکنو د مربع موج باس څخه توپیر لري یا د هاوس د څلور په یوه ریتم د ټپ کولو څخه. دا حرکت بدن ته د دې کیفیت د طبي عکس العمل دی.	بیس لاین (DnB) ډبن بی اکثراً حرکت کوي او ځپلو ته اړ وي. یو جسمي موج چې بیس لاین د ځپلو سره سمون لري - چې د کمر څخه پیل کیږي، ستنې له لارې پورته ځي او سرونو نه خپریږي - دا حرکت په جسم کې منعکسوي. دا یوه بشپړه جسمي ګرځښت نه ده، لکه چې هېپ هاپ اصطلاحاتو کې شتون لري. دا یو کوچنی، بیس لاین ته ځانګړی ټکان دی، چې د کمر څخه پورته رنځیږي.	د رول-تروټ.

هکښن او موز.

هکینګ: د هلندې ګابر/هارډکور سټایل، روټرډام، نږدې ۱۹۹۰ کلونه. "هکینګ" په هلندی ژبه کې مانا لري چې څه شی کول یا کاغوز کول.

موذج: د انګلستان په سویلي آسیا او پاکستاني برتانوي کلتورونو کې د هاردکور سره یوځای شوي کلبونه - له ۲۰۰۰ کال څخه تر نن ورځې پورې.

د سینټورین په اړه: پښه هغه وسیله ده. نور ټول شي یو ملګي دي.

۱۵) هکښن د دې لارښود په ګډون کې له تر ټولو سخت بدنیزو رقصونو څخه یو دی. د ګیبر او هاردکور تمپو په حالت کې، دوامدې هکښن د لوړ شدت لرونکي وقفې روزنې سره ورته دي. همدارنګه، په (BPM ۲۲۰-۰ خپله، دا له تر ټولو اغیزمن بصري رقصونو څخه یو دی - د بدلیدو یوه لامل د پښو ګامونو چټک دقت د یو هیپنوټیک میخانیکی کیفیت رامینځته کوي چې د هغه موسیقي میخانیکی شدت سره مطابقت لري چې دا رقص ور پورې اړه لري.

ټیکنیکي یادښتونه	پټ□□.	ډول
پورتن□ سیمه: په بنټیز هاکن کې، نسبتاً ثابت وي - لاسونه ښکته ټوکر شوي یا یو څه پورته شوی وي. حرکت ډېرېږي د کمر څخه ښکته. د پیاوړي لیګ حرکت او کنټرول شوي پورتن□ سیمې تر منځ توازن د هاکن بصري لامل دی. په بنټیز هاکن BPM د تمپو ننګونه: ۱۶۰ کې، دادی چې د قلبی فعالیت (cardio) یې سپورټي BPM رامینځته کوي. ۱۸۰ ته اړتیا ده چې BPM تمرین دی. ۲۰۰ ستاسو جسم چمتل وي. د تیزې او دوامدارې هاکن هڅه مه کوئ پرته له دې چې ستاسو جسم چمتل شي.	پښې په شولر عرض کې راټول کړئ. د هر "کِک-ډرم" ضرب سره: ښي پښه مخ ته او پورته وهي، هم مهال کې چپ پښه ښکته راولي ترڅو وزي پرې واچوي. په بل "کِک": چپ پښه مخ ته وهي، وزي د ښي اړخ ته واچاري. ضربونه په دقیق ډول د "کِک-ډرم" سره بدلون مومي. د ضرب لوړوالی: په بنسټیز حالت کې، د زنګې څخه تر زنګون پورې. ضرب مخ ته دی، نه یو اړخ ته. زنګی پورته کیږي، ښځه پښه غزایږي، پاو پورته کیږي، بیا پاو ښکته راځي کله چې وزي بدل شي.	بښلومبې معلومات شتون نلري.
جسم یو څه شا ته ځي کله چې کیک مخ ته ځي - د "جنګل سکینک" په څیر، مګر ډېر څرګند. که جسم شا ته نه ځي، نو خورا لوړ کیکونه ټول بدن مخ ته راکشوي او توازن بې ثبات کیږي. لاسونه: ځینې "هاکن" سبکونو کې، لاسونه د کیک کولو پښه سره مخالف لور ته مخ په شا حرکت کوي (د دوډو لپاره). نور یې لاسونه ثابت ساتي. دواړه سټایلونه منل شوي دي.	ډنډ تر کایف او پورته پورې پورخېږي. ټټر پیاوړه لاندې برخه مخ ته ځي، نو پښه مخ ته د کمربند لوړوالي یا پر ځای کېږي. بیرته راستنیدل چټک وي - پښه باید خپله شاګیډه واخلي او ځمکې ته راځي ترڅو وزن د بل ټټر لپاره لیږد شي. دا د کایف انعطاف لرونکي عضلاتو او ګړند□ عمل کولو اړتیا لري.	عالی ککونه (بیا ځواکمن ککونه).
موذج -- برتانوي بڼه	د هاکن د متناوب پښو ټکولو جوړښت سره، مګر په مختلف تمپو او د بېل ډول جمالي ځانګړتیاوو سره. موزیک (بریټن ته د سویلي آسیا اغیزې لرونکي هارډکور/ځانګړي ژانر) یو شرایط	موز ډانس فلور خپلې کلتوري سیاقته لري— موسیقي په سویلي آسیایي موسیقي تولید کې د عناصرو څخه جوړ دی (ټابلا ریتمونه، غږیز جوړښتونه، بولیوډ یا پښتو موسیقي څخه ویستل

شوي نمونه)، چې د هارد کک ډرم له "هارډکور" سره ترکیب شوی. هغه رقص چې د دې ترکیب له امله رامنځته کیږي، نه یوازې "هاکن" دی او نه یوازې "بهنګرا". دا دریم شی دی، چې د دې ټولنو لپاره په دغو پیښو کې ځانګړی دی.	رامینځته کوي چې د هاکن د پښو ټکولو د رقص ستاایل د سویلي آسیا د diaspora په کلب صحنې د بهنګرا اغیزه لرونکې حرکتي دود سره لیږي. د بهنګرا عنصر: ځینې موزیک رقص کې یو جسم ته اړوندوالۍ شتون لري چې په عام ډول هاکن کې نه وي - یو کوچنی بالښت، چې د بالښت ښکلو حرکاتونو ته اشاره کوي، پداسې حال کې چې د پښو ټکولو لومړی عمل ساتل کیږي.	

د هاکن فزیکي تیاری: که تاسو غواړئ په لوړ تمپو کې هاکن ترسره کړئ، لاندې تګلارې د ټپیدو خطر کموي: د پیښې مخکې د هایپ فلیکټر تمرین (څکه چې ځانګړي او خورا تیز پاټې د هایپ فلیکټرونو په شدید ډول فعالولو). د کالي او کوډ د ګرمولو لپاره تمرین وکړئ (څکه چې د راټیټیدو پښه په هر ضرب کې د پلیومیټریک فشار لاندې وي). او د مدیریت وکړئ (د لوړ شدت لرونکي هاکن له امله، دا تمرین په چټک سره elektrolite پروتوکول elektrolite د "Recovery Kernel" پوټاشیم او میګنیسیم کموي). د مستقیمو تطبیق کیدی شي.

ډب سټیپ حرکت د اصطلاحاتو قاموس

ډب سټیپ رقص، ډب سټیپ چې انګلستان په سویلي لندن کې له ۲۰۰۱ څخه دورې په "بروسټپ" (Skrillex) تر ۲۰۰۶ پورې جوړ شوی و، د سکرلیک سره نږیوال خپریدو، چې د ۲۰۱۰ څخه تر ۲۰۱۴ پورې وه.

ډب سټیپ خپل ځانګړي اصطلاحات رامینځته کړل، څکه چې دا هغه ډول موسیقي وه چې هیڅ موجود رقصي دود یې نشمایست په مناسبه توګه ځواب ولږدوي. د "ووبل" بیس، نیمه-تایم ریتم، پراخ سکوت وروسته شدید بیس ټراپ، او ګلیچي دیجیټلي اغیزې - ټول دا اړتیا لري چې نوي جسمي عکس العملونه رامینځته شي.

Move	څنګه یې کارول شي؟	د موسیقي په ځواب کې څه شتون لري؟	کیفیت کله چې سم وي.
د ډراپ لاک.	د جوړېدو په دوره کې (کله چې موسیقي انرژي راټولوي ترڅو یو "ډراپ" راسي): فزیکي تنش راټول کړئ - لاسونه پورته شي، بدن مخ ته ځي، او عضلات کار کوي. په "ډراپ" د پیل په دقیق وخت کې: د بدن هر برخه هم مهرباندې یخ شي. بیا: هغه حرکت وکړئ چې "ډراپ" یې طلبوي.	ډرپ راټولید. هغه سکوت چې د ډرپ مخکې راربړي. هغه ځانګړی وخت چې ترټولو زیاته انرژي خپریږي. "ډراپ لاک" بدن ته د هغه ټاکلي وقفې په ځواب کې وي چې د خپرېدو مخکې شتون لري.	چوکوټلي عکس په هغه وخت اخیستل شي چې جسم تر ډیرې انرژي رسولو وروسته، د هغه حالت کې وي چې یوازې د وتلو لپاره تیار دی. بیا یې پېښکړه کوي.
د ووبل.	د "ووبل بیس" (د ډب سټیپ تولید یو ځانګړي غږ) منظم	د ټیټ فریکونسی اوسیلټر تعدیل چې د "ووبل (LFO)	بدن ترنج وبریشن کوي — د بدن یا لاسونو

چټک، مګر کنټرول شوي ټیټینګ، کوم چې د ټیټینګ فریکونسی سره مطابقت لري. له لرې څخه: یو څوک چې د موسیقي سره په هغه فریکونسي کې ځمکه کوي چې ښکاره بیټ ته لاندي دی.	بیس" رامینځته کوونکي دي. ووبل هغه غږ دی چې یو پارامتر په ځانګړي نرخ سره لغزیږي. جسم هم کولی شي په ورته نرخ سره لغزیږي.	لړښند کې حرکت کوي— دا داسې ټکر کوي چې یو ځانګړي فریکونسي لري. خپل لاسونه، بدن یا ټول جسم په همغږي سره د "وبل" د ټکر نرخ سره حرکت ورکړئ. دا د تال له مخه نه ده—دا د "وبل" د فریکونسي له مخه ده، کوم چې معمولا د تال څخه خورا چټک وي او د هغه څخه ریتمیک ډول بې طرفه وي.	
ربوټي ډول دقت لري. ټاکل شوی حالت بشپړ دی. تکرار دقیق دی. حرکت ته بیرته راستونې ناڅاپه ده. "ګلیچ ډانس" د ډب سټیپ اصطلاحاتو کې ترټولو ځینې اړخ دی، ځکه چې دا د بدن مطلق کنټرول غواړي هغه په مسیري کې چې د بې نظم احساس رامینځته کیږي.	ډبل اسټیپ تولید د ډیجیټلې طبیعت لري—د بریښنایی موسیقۍ تولید د اغیزې چې په موخه ځانګړي شوي، د جمالې عناصرو په توګه مخ ته راوړل کیږي. ټټر، تکرار، او کټ — دا موسیقي ځکه ځینې وختونه هغه شیان کوي چې د خطاوونو لکه غږ لري. جسم یې احساسوي.	کله چې موسیقي کې د ډیجیټل نقصی شتون ولري - لکه یو ټټر، تکرار، یا غلطي - نو جسم هم ورسېږي. د حرکت په جریان کې: د ځنډ احساس. تکرار. په همدې حالت کې ثابتیدل. بیا حرکت وکړئ. جسم د ډیجیټل خطای عمل کوي. دا د چټک عکس العمل غوښتنه لري - باید هغه غلطي وړاندوینه وشي (د تراني له مخه پوهیدو څخه) یا هغه مهال ترسره شي چې واورئ.	د ګلیچ.
قوي، ګراني، او پخلی. بدن په هوا کې ندي - دا ټرل شوی دی. هر ضرب راځي.	د ځینو ډب سټیپ تولیداتو فزیکي توندوالی - زیرین باس چې فزیکي کچه لري، بدلون شوي کیک، او پرکوسیوالې ټکانونه. دا موسیقي فزیکي ډول د ویره راپاروونکې دي. کرمپ عکس العمل فزیکي لحاظ له پاره مناسب دی.	ډب سټیپ د خپلو توند باسونو په واسطه کرمپ ته لاره هواره، چې یو ځواکمن، قفسي مرکز شوی او ټوپ کولو ښه ده، چې سویلي کینټرال لوس اینجلس څخه راځي. قفسي پاپونه (قفسي ناڅاپې پراخول د باس په وګړېدو)، لاسونو حرکت (بیا په ځواکمن ډول)، ټوپونه چې کیک سره سمون لري. کرمپ عنصر په ډب سټیپ رقص کې، هپ هاپ ترټولو فزیکي توند حرکتي دود بریښنایي موسیقي ته راوړی.	د کرمپ عنصر.

د کلګ او ایرلندي ګام: فولک پرکشن چې هیڅکله د ځمکې نه ووت.

کلګ ډانس: شمالي انګلیسي صنعتي سیمې، ۱۷۰۰ کلونه تر نن ورځې پورې.
ایرلندي سټیپ ډانس: ایرلند، ۱۷مې پیړۍ څخه تر نن ورځې پورې.

د سینټورین - تر ټولو پخوانۍ فوټ پرکشن، چې نن ورځ د عصري رقص په صحنه کې شتون لري. دا هیڅکله ورک شوې نه وه. یوازې یې بڼه بدلېږي.

هر هغه ګړندۍ فوټبال وال DNA نه دي. دا ډول رقصونو oddities کلګ ډانس او ایرلندي سټیپ د تاریخي رقص ستایل کې موجود دی چې په دې لارښود کې یاد شوي دي. ملبورن شفل (Melbourne Shuffle) د فوټبال پرکشن (Hakken) د پښتې او خولې حرکت، په مستقیم ډول کلګ ډانس سره ټرلي دی. هاکن د ایرلندي سټیپ رقص د چټک فوټبال حرکت په ورته اصلو کار کوي—د لیګ له (foot percussion)، لارې ځواک، د فوټبال له لارې چټکتیا، یو سخت بالي چې اجازه ورکوي لیګ ته ترډېره کچې پورې کار وکړي.

دوه دودونه هم د بیټ په فلسفې سره یو څه مشترک دي: دوی ضربي دي. د رقصونکي بدن یو دی چې غږ تولیدوي د دې سره چې پر ځمکه ټکر کوي. دا په دودیزو کلګ ډانس کې یوازې instrument دي. ځمکه د instruments تشبیه نه ده - د رقصونکي د ودې لرونکي جوماتونه په حقیقت کې ضربي ډرم عمل کوي. بدن یې لوبوي.

ره ېړ	اصلي فزیکي اصل.	د نن ورځې عصري رقصي لپاره څه ویراندیز کوي؟ ηλεκτρονικής
شمالي انګلیسي کلګ رقص	د کلګ په کفش کې د چټ لرونکې ګراوند دی چې غږ زیږوي. رقص اساساً پرکسي دی - هر ګام یو ټکر دی. د رقص ریتم هم د رقص غږ دی. دوه ګونی شفل (کښت-ښرنجې-کښت-ښرنجې په چټک تناوب کې)، ټامپ (د وزن له مخې)، بیټ (کښت وهې چې ښرنجې ښکته پاتې شي): دا هغه واژون دی.	کښت په پښو کنټرول: د پښې د لومړي برخې سره ځمکه کېدو او بیا د پښې د بلې برخې ته لاسته راټیټیدو، یا د پښې د بلې برخې سره ځمکه کېدو او بیا د پښې د لومړۍ برخې په کنټرول کولو، هغه مهارت دی چې د ملبورن شفل حرکت ته د سلیډینګ کیفیت ورکوي. د کښت دود له سلګونو کلونو راهیسې دا مهارت روزي. دا اصطلاح په مستقیم ډول تطبیق کیږي.
ایرلنډي رقص	د بدن زړه او ښځې برخه د جسم په ځانګړي فزیکي خصوصیاتو تعریفوي. لاسونه په خوا کې ځغل شوي - په بشپړ ډول ساکن. ټول حرکت د رن څخه ښایست ته دی. پښې خورا ګرم، دقیق نمائنو سره، جامپونو او ټکونو ترسره کوي په داسې حال کې چې بدن کنټرول شوی او مستقیم پاتې کیږي. جسم د کمر پورته یو آرام حالت ښیي په داسې حال کې چې پښې لاندې یې ناممکنه کارونه کوي.	بدي برخې د ویښ اصول: هغه ورتیا چې بالښت او پواسطه یې د یو بل څخه په بشپړ توپیر سره کار وکړي. دا هغه مهارت دی چې د لاندې شیانو لپاره هم اړین دی: * هاکن (پښې فعالې، بالشت کنټرول شوي) * شکلونو کټنه (ډیل او پښې خپلواکه الګو ترسره کوي) * ډب سټیپ ګلیچ (پښتې دوام ورکوي چې بالشت یخ شي).

ایرلنډي رقص دود د دې ویش په اړه یو ښه مثال دی.		
په الکترونیکو رقص ځایونو کې، کله چې تاسو ګړندی فوټبال لیدئ، دا د کلګ ډانس په ورته فزیکی دود دی. کله چې تاسو د هاکن په اړه ستوری بدن او ځواکمن پښې وینو، دا د ایرلندي سکټپ اصولو په پرتله ده. دا پیژندنه د دې شکلونو کمښت نه دی - بلکې دا د بشریت د ریتمیک دود عمیقوالي لیدو ده چې دوی ورته اړه لري.	په پسې ټرانس او هارډ ټیکنو پیښو کې: هغه کسانو ته وګورئ چې خټکې په چټکۍ سره وهي - دوی سپورټي ټینسونو کې "کلګ" رقص د فوټبال کار کوي. هغه بدن چې دوی یې د 2024 کال د راوړې لپاره غوره کړی، ممکن له 300 کلن پرکشن دودونو سره ټراو ولري، folk یعنې هغه څه چې دوی شاید پوه نشي.	بریښنۍ موسیقۍ ته انتقال.

که تاسو غواړئ خپل "هاکن" یا "شافل فوټبال"ـ ښه کړئ: د کلګ رقص او ایرلندي ګامونو روزنې ته وګورئ، په ځانګړي ډول د پښو مخینې او کیک تکنیک لپاره او د پښو ټکر کولو کنټرول لپاره. هغه فوټبال روزنه چې سلګونه کلونه خلکو د رقص کوونکو لخوا د دې ځانګړو مهارتونو ښه کولو لپاره پراخه کړې ده، په مستقیم ډول د بریښنایيـ موسیقي رقص اصطلاحاتو ته تطبیق کیدی شي. دا د نویوالي په توګه "کراس ټریننګ" نه دی - بلکې دا د یوې لاملې سرچینې ته لاسرسی دي.

بخش ۸.۹ — دو ډول شخصیت چې خوک یې نوم نه لوبوي.

د سنټوریون په اړه: ځینې خلک د اور څپې دي. ځینې خلک نبات دي. دواړه سم دي. هیڅ یو یې غلط نه دی.

هر ډانس فل کې دوی شتون لري. هیڅوک رسمي ډول یې وپیژني. دا د هر لارښود په اړه نه دي ښوول شوي. مګر دوی زمانیږي لکه څنګه چې Electric Slide او T-Step دي - فزیکي څرخندونې چې خورا ثابتې دي په مختلف ځایونو کې، د لسګونو کلونو په اوږدو کې، او په قاره ګانو کې چې دا د بشریت د حرکت ریښتیني نمونې جوړوي په موسیقي ژبه.

ډیرې څرګندیږي کله چې د رقص کوونکي لوړ شي— په سپیکر، د رقص کولو ځای، یا د ډاټم باندې. کله چې یو رقص کوونکی د ګردې څخه پورته وي، او ټول لید یې ورته میلاوي، خلک اکثراً له دې دوو ډولونو څخه یوه ته ځي. دا نه په اراده، بلکې په غریزه ولاړ دي. موسیقي او لوړوالی یوځای هغه څه څرګندوي چې بدن څنګه د نړۍ په اړه احساس کوي.

د اجوتې.

د فرش په سطحه - ځینې کسان بیا چې موسیقي خپل اوج ته ورسیږي، د اور په څیر شي. دوی پرمخ ځي. دوی پراخه شوي. دوی آتشونه وهي.

د "بون فایر" رقصونکي په پاکټ کې یو ځانګړی او بې له شکه جسمي ظاهره دی. بدن پورته او بهر ته وده کوي. لاسونه خپریږي. ګوتې پراخیږي او ځیږي. د حرکت لومړۍ برخه پورته ده - یو لوړوالی، چې د پاکټ څخه ډیر ارتفاع ترلاسه کولو هڅه کوي. جسم د دې هڅه کوي چې تر هغه لوی شي، چقدر چې دی.

د لوړې دندې مسؤلیت.	حرکت لپاره واژې	ځانګړنې.
د رقص جعبه د رقصونکي یو بصري نښه ده. هغه کسان چې لاندې دي، هغده ته ګوري. د رقص جعبه د رقصونکي انرژي دمخه د نورو انفرادي رقصونکو په پرتله په ټولټال کې خوندېږي. هغه ډلې چې د هغه په نږدېوالي کې وي، د هغه څخه خپل انرژي ترلاسه کوي. دا یو مسؤلیت رامینځته کوي: تاسو نښه پراخه کړې ده. هر هغه څه چې تاسو له جعبه څخه لیرئ - سستۍ، کاري کول، ریښتینی خوښی، اړیکې - به په شاوخوا ډلې کې خپاره شي. هغه "بون فایر" رقصونکی چې ریښتیني اور لیږدوي - نه د اور تقلید - ټولټال ته روښانه والی راوړي. هغه "بون فایر" رقصونکی چې د اور په توګه ښکاري، ډلې ته	THE REACH: یو یا دواړو لاسونو په بشپړ ډول پورته کیږي، ګوتې ځلیږي وي لکه چې شی کوم بل ځای څخه راټیټ شوی وی. لاس سخت نه دی - یو کوچنی موج شوندې څخه د بغل پورې او بیا ګوتو ته ختل کیږي، لکه څنګه چې لاس یوه شعله ده چې سر یې تیز دی. THE SPARK: د لاسونو چټک حرکت یو مرکز څخه بهر ته - ګوتې په ځنډ کې پراخه کیږي او بیا خوشپه خوشپه خلاصوي، لکه څنګه چې اور نه د اور څخه ځپونکي وي. د لاسونو په حرکت کې ډیر انرژي شتون لري، مګر بدن نور ډیر کنټرول لري.	ټول حرکتونه د پورته لورې په سمت وي. لاسونه د سر پورته کوي، ترڅو چې د بدن له خوا مخکې شي. سینې پورته کیږي - سینه د خلکو په لور خلاصوي. ځلیږي پورته کیږي. وزن د پښو مخکې برخې ته ځي، لکه څنګه چې جسم چمتو دی چې پرمخ لاړ شي. پراختیا: د نیټ شوي فزیکي ځای تر حده ډیر شوی وي. لاسونه په پراخه ډول خلاص دي، پښې د فرش له پراخوالي څخه لورې دي، او د بدن ټول ساحه کارول کیږي.

هیڅ احساس نه ورکوي.	THE SWAY: ټول جسم چپه او شیره کیږي. پښو ته، د کمر نه. دا یوه بشپړه جسمه لړلي ده، لکه څنګه چې اور په باد کې حرکت کوي. د لړ پراخوالی د موسیقي د انرژي سره زیاتیږي.	

را شکته کونکي لاس: دا ترټولو قوي یوازینۍ حرکت دی چې د "بون فایر" رقصي ته شتون لري: دواړه لاسونه د جوړیدو په جریان کې تر نهایته کچې پورې پورته کیږي، بیا وي چېapisیې د راټیټیدو سره ځغلیږي - یو کنټرول شوی شکته حرکت چې هغه مهال ټ راځي. لاندې ناظران دا حرکت د یو اورکیسټر د شکته ټاکلو په خیر (bass) بیس محسوسوي. دا یو ګډ سانس اخیستل دي.

چې مخ په خلکو وي، د دوی سره اړیکه ونیسي، او یوه رښتیا خندا وکړئ - دا ستونزې په رښتنې توګه بدلوي. هغه سترګو چې په شخصي خوشحالي کې ټرل شوي، په عامه ځای کې، یو فرصت ضایع کوي. تاسو د جعلي پر مخ شئ. د جعلي پر مخ موجود یاست.

د نبات.

د ځمکې په سطحه - کله چې موسیقي پیل شي، ځینې خلک ثابت کیږي. لاندې کې ثابت. پورته خوند اخلي. هرڅه هغه مرکز څخه حرکت کوي چې هیڅ حرکت نه کوي.

د نبات رقصیک د اور په ګډون یو بل ډول رقص دی. چیرې چې اور پورته ځي، نبات شکته ځي - وزن کم شي، د فرش سره اړیکه پیاوړیږي، او ریښې داخلیږي. بیا، له دې ریښې څخه، ټول بالښت حرکت کوي. خانګې حرکت کوي کله چې تنه ثابت وي.

چې کې راځي	حرکت لپاره واړې	خانګېنې.
پیسټرانس پیښې، چیرې چې موسیقي خپله طبیعي او څرخنده بڼه لري. ډاونټیمپو او ارګانیک الیکټرونک. د بهرنۍ فستیوالونو په ورځو کې غروبونه. په هر ډول پیښه کې هغه شیبه چې موسیقي یو څه کم شي او یوازې ځینې ټکسچر شتون ولري. "د نبات" هم په لوړ انرژی والو پیښو کې د بیا رغونې وختونو کې راځي—کله چې موسیقي لنډمهاله نرم شي، "بون فایر" یو څه لپاره "نبات" کیدی شي، او بیا عادي حالت ته راستنیدلی شي. دا ډول نه دی ټاکل شوی.	THE SWAY: د لاسونو او بدن حرکت یو ډول ګرځېدل دي، چې په همدې لور ته وي چې تصور شوي باد دی. دا حرکت مکانی نه دی، بلکې یو نرم او سیالی حرکت دی چې کوم ټاکلي پای نه لري. دا ګرځېدنه تر هغه وخته دوام کوي، ترڅو څه شی یې بدل کړي، بیا یې بله لور ته ځي. THE WAVE: د یو لاس څخه د بدن ټېرېدو او بل لاس ته رسیدلو یوه نرمه حرکت ده. دا یو واحد تحریک دی چې ټول بالښت ته ځي. دا بدن ګرځېدل نه دي (چې هر یو ستونځی په ترتیب سره وګرځي)، بلکې یو موج دی - یو واحد انرژي چې د انعطاف وړ موادو له لارې ځي.	پای د لښکرې په کچه، وزن ټیټ، زنګون یو څه مداوم ډول باندې ویژل شوی. بدن د فرش سره ټرل شوی، نه دا چې پرته شي. د وزن احساس شتون لري - د پلان رقصونکي ښکاري چې دوی دقیقا هغه ځای ته اړه لري چیرې چې دوی درېږي او هیڅ باد یې له دې ځایه حرکت نوي کولی شي. د غاښ پورته: د غاښ څخه پورته، بدن سیالی دی. همدی هغه باد چې پیاوړ نه شي هڅولی، د کمر څخه پورته هر څه حرکت کوي. لاسونه طبیعي ډول غزایږي او په نرمو منحنیاتو کې لوړې بدلوي. سر ټیل کوي او تعقیبوي. ستونې موج کوي.

	THE UNFURL: د لاسونو څخه چې کراس یا د بدن نردې راټول شوي، یوه وروسته وده ده - لکه یو نبات چې یو پتی پرانیږي. لاس مخاره کوي، غوږ تر شا شي، او شکر د غوږ په تعقیب.	

د باد په شتون کې نبات په پرتله د ساکن هوا کې نبات: تصور شوي چاپیریال کیفیت د حرکت کیفیت باندې اغیزه کوي. یو نرم نسیم کوچني، ښکلي او دوامدې حرکت رامینځته کوي. یو قوي باد سترګې پټونکي او ډراماتیک بدلونونه رامینځته کوي. یوه طوفان کنټرول شوي ګډوډي رامینځته کوي - ریښې مقاومت کوي، په داسې حال کې چې شاخونه واقعیا ازمول کیږي. تصور شوی باد د موسیقي انرژي سره تطابق کړئ. نبات ثابت حرکت سرعت نه ټاکي - دا د موسیقي هوا ته ځواب ورکوي.

"چې مخ په څه شي نه وي، بلکې د هرڅه ترلاسه کولو لپاره خلاص وي. دا د "بون فایر (Bonfire) د مستقیم ګوزار سره ښکاره ده. دواړه طرز العمل لپاره سم دي.

د باکس ډانسر پروتوکول.

د سنټوریون په نامه - تاسو د واک اخیستلو ومنئ. اوس د مسؤلیت هم ومنئ.

کله چې تاسو د رقص جعبه، سپیکر، سکاټ یا پوډیم په مخ کې ولاړ شئ، په هر ډول ځای کې:

1. لومیزه کړئ چې تاسو کوم ډول یاست مخکې له دې چې اقدام وکړئ. نن ماښام تاسو کوم یاست؟ "بون فایر" غواړي د خلکو انرژي ترلاسه کړي او خپره یې کړي. "ټیټه بوډۍ" ته اړتیا ده چې داخلي ځای ولري او هغه باید درناوی وشي، نه دا چې ترسره شي. پوهیدل چې تاسو کوم یا په دې اړه به تاسو ته وښیي چې ایا تاسو باید سترګې وګرځوئ (بون فایر) که سترګې وټړئ (ټیټه بوډۍ).
2. ځای ټاکلو دمخه، سیمه ووینئ. هغه ځای وموښئ چې چیرې خلکو انرژي ترټولو زیاته وي. که تاسو ځان یې د دې انرژۍ سره نږدې کړئ (چېرته چې ستاسو انرژي به "بون فایر" (Bonfire)، یاست د دوی انرژي ته او د دوی انرژي ستاسو انرژي ته اضافه شي). که تاسو "پلانټ" یاست (Plant)، ځان یې په لور کې ځای ورکړئ (څو چې تاسو کولی شئ د خلکو انرژۍ څخه لرې اوسئ ترڅو هغه کار وکړئ چې تاسو یې کوئ).
3. د هغه شیبې نه، چې تاسو اقدام وکړئ. یو شکمن جعبه رقصي ورته ښه نه دی، چې هیڅوک رقص ونه کړي. که تاسو پورته ځئ، نو تاسو د لیدل کیدو انتخاب کوئ. په موخه سره لیدل کیږئ.
4. کله را ښکته شئ؟ هغه کس چې څلور ساعته پورې "باکس" کې وه، بل یې سګنال نه دی؛ بلکې یوازې یو شی ګرځي. د لوړیدو انرژي له نویوالي او ژمنې څخه راځي، دواړه چې محدودیتونه لري. مخکې لدې چې خونې ته سترګه واچوي، را ښکته شئ.
5. یو څوک راوردئ. هغه تن چې یوازې د ناڅلي په توګه د خلکو تر منځ رقص کوي، یو ډول انرژي لري. دوه تنه چې د بکس پر مخ سره رقص کوي - بون فایر او پلانټ، یا دوه بون فایران، یا دوه پلانټان - یو بصري ډالګی رامینځته کوي چې خلکو یې د یوه خبرې په توګه احساسوي، نه د یوې اجرایې په توګه. یو څوک بل کړئ.

لیکنیز لارښود: یادښت.

د سټوریون په نامه: هغه ټولو شیانو چې کتابتون ته مناسب دي، اوس مهال کتابتون کې شتون لري.

د "ریکوری کرنل" حرکت لارښود اوس د خپلو برخو او د دې وروستې خپرونې په اضافه کولو سره، منځپانګه لري:

- بخش 0: ځای ته ژوره ورکول -- د هوا له مخې ګرځیدل، کاربن ډای اکسایډ او اکسیجن، د اوبو فاصله، د آرامې سیمې، او کونګا رینونه.
- برخې: بنسټ (وزن بدلول، دریو نړیوال حرکتونو)، اخلیستل شوي حرکتونه (تانګو، چا-چا، ۳-۱ ټوپ)، د اووه تمپو پراخوالي په کچه د BPM نقش.
- برخې: د ټیلیفون مسله، هغه څه چې په حقیقت کې ستونې لري، تمرین نقش او کالوریک ۷-۴ مصرف، سیالي اړخ او ځواب ورکول.
- د سلسمې برخې: بشپړ کلاسیک حرکتونو کتابتون — تشکیلاتي حرکتونه، لس نړدې کلن ارشیف، نولس نړدې کلن ارشیف، معاصر ارشیف، لاتیني ارشیف، "سپین"، ووګینګ او بال روم، الکترونیکی زیرکټلټچر (شپیزې کول، ملبورن شفل له ټې-اسټپ/ایکس-اسټپ/رننګ مین سره، ډی این بی د اصطلاحاتو قاموس، هاکن او موز، ډب سټیپ)، کلاګ او ایرلندي ګام.
- د سلسمې برخې ترپاینول: د دوه ناوالو نمونو -- د اور او نبات -- په اړه، چې د جعبه رقص کونکي پروتوکول یې شامل دی.
- د رقص انتروپی او نسلي ژغورنې ترمنځ اړیکې.

دغه لارښود کې هر حرکت د یو شخص لخوا ابداع شوی و، چې هغه په یوه خونې کې ناخرګند موسیقۍ سره وو او ورته اړتیا وه چې د دې موجودیت لپاره یو ډول موندل شي. دغه لارښود هغه ځای ته ختمیږي چیرې چې رقص پیل کیږي: هغه لحظه کله چې ګامونه کم اهمیت لري په پرتله د هغه impulses چې یې رامینځته کړل.

پام وکړئ، بیا هغه ګامونه هېر کړئ. هغه څه وکړئ چې موسیقي غواړي.

— — —

د ریکوری کرنل حرکت لارښود - بشپړ.

بخش ۰ · برخونې ۱-۷ · د لمر ۸ (۸.۱-۸.۹) · د لمر ۹

د ریکوری کرنل | د ډانس فلیور استخباراتي سلسله

د فرش ژوند دوام لري کله چې څوک له تېرېدو انکار وکړي.

د معلوماتو راټولونه او تحلیل کول.

د رقص فټیک او نسلي ژغورنې.

د رقص ځای د مرګ ساینس. هغه یوه حرکت چې یې بیا ژوندي کوي.

د رقص انټروپی: د رقص ځای فزیک، چې له منځه ځي.

د سنټوریون په اړه: انټروپی یو تشبیه نه دی. دا هغه څه دي چې کله انرژي یوه سیستم پریږدي، خو دا سرعت د ننوتلو څخه ډیر وي.

ترمودینامیک په برخه کې، انټروپی د ټرل شوي سیستم د بد نظم لور ته تمایل دی - د کم سازمان شوي انرژي حالتونو لور ته. د رقص ځای په اړه، انټروپی د ډلې د ناستیدو تمایل دی. دا د تدریجي خالي کیدو چې زیاتې خلک یې نه وینې. هغه ډله چې ناسته ده، خو پیل کې یې رقص کوله. performer لږ ده. هغه هغه ځای چې په لس بجو ژوندنی وه، مګر یو بجې ته خاموش شوی و.

بیاځلي د عمر لرونکو لپاره د لوبو ځایونو پرنده - هغه پیښې چې د زیږ عمر خلکو لوړې ته ځانګړي دي، هغه پیښې چې په لومړي سر کې پیل شوي او په لومړي سر کې یې عروج کړی، د یادونې ګروپونه او نوستالجیا شوې او د هغو سترو ډجیزو چې د دوی لخوا رامینځته شوی جمهوریت یې دریو لس کلونو راهیسې ورسره دی - دا ځانګړی شرایط دي چیرې چې د رقص بدلون ترټولو ښکاره او ترټولو مهم دی. په دې ډلې کې د نورو ټولنیزو ځایونو په پرتله ډېر رقصي پوهه شتون لري. دوی په موسیقي کې ترټولو قوي احساسات لري. بلخوا، دوی ترټولو ستړي پیښې لري، د ټولنیز محدودیتونو له لسیزونو څخه جوړ شوي او ډیری وجوهات لري چې له کرسی څخه وګوري پرځای یې په ځمکه کې رقص وکړي.

9.1 — د رقص فزیک او انټروپی.

خنګه دا ترکیب کوي؟	داسې ښکاري.	د انټروپی میکانیزم.
هر ترک، د بل ترکش احتمال زیاتوي. کله چې یوې ټاکلې اندازې ته رسېږي، ترکونو لږ په غیر خطي ډول زیاتیږي. هغه ځای چې د ۱۱ بجو پرسونې یې ډک و، کولای شي د ۱۱:۴۵ بجو پورې خالي شي، دا ټول د دې په واسطه چې هیڅ بدلون نشي راغلی موسیقی کیفیت یا خلکو په شور کې - یوازې د ټولنیزې موافقې میکانیزم.	د ځمکې د کارولو کچه په اوج کې ۷۰٪ ده. یوې ډلې ته اجازه ورکړل شوه چې وخلاص شي. پاتې رقص کوونکي خپله لیدنه پراخه احساسوي. دوه نورې ډلې د څنډو ته ځي. اوس د ځمکې کارول کچه ۴۰٪ ده. ډیجی (DJ) دا د بوټ څخه ویني. پاتې رقص کوونکو احساس کوي چې انرژي بدل شوې ده. نور هم وتلي دي.	زمانې چې ډیری کسان رقص نه کوي: د رقص ځای ته د فعالو رقص کوونکو لږترلږه شمېر اړین دی ترڅو خپل ځانګړی شور او فعالیت ساتلې شي. که دا حد ټاکل شوی شمېر څخه کم شي، هغه کسان چې ممکن یې لا هم رقص کول غوښتل و، ځانونه بې باوره احساسوي او خپله کراره پریږدي.
اجرا کوونکی د خونې سره تطابق کوي — هغه د ناستو لیدونکو لپاره لوبوي، نه د ودریدو لپاره. دا د رقص کولو اجازه نور هم کموي. انټروپی په اجرا کوونکي ځانګړي عکس العمل له لارې زیږي.	یو ګډه چې ناست دی، یې ارزیابی کوي. هغه تشویق کولی شي یا نه. هغه ممکن خپل ګرځنده تلیفون وویني یا نه. دا د یوې لایو پرده لپاره غیرفعال شنونکی ګرځي، کوم چې د فعال مشارکت لپاره ډیزاین شوی. د اداکار احساس کیدی شي چې څه بدلون راغلی دی.	د لیدونکې تور: د ناڅلي لپاره جوړ شوي ځای کې، ناڅلي کونکي نه ګډون کوي بلکې یوازې ووینې. وینی کولو ته کیفیت اړین دی. ګډون کول ته یوازې ارادې اړینه ده.

کله چې د عمر لرونکو لیدونکو ته د ګډون اجازه ورکول کیږي، دوی هغه کسان له ځمکه څخه ایستلای چې ترټولو عمیق موسیقي پوهه لري، هغه تاریخ لري چې ډیر وخت یې د هنرمند سره تېر کړی، او هغه قوي احساساتي تړاو لري چې په دنده کې شتون لري. د لیدونکو ډله لا نخوته ځوان شیري او اړیکې یې کمزورېږي. دا بدلون یوازې د انرژۍ له لاسه ورکولو نه، بلکې د پوهې د ورکړې لامل هم ګرځي.	هغه مسن کس چې د ډانس لپاره ځای ته ځي، معمولا نه داست چې هغه نه غواړي ډانس وکړي، بلکې ځکه چې هغه په دې اړه نامطمه ده چې آیا د هغې ډانس به ومنل شي یا یې تمسخر وشي. هغه تر ټولو پیاوړی اړیکې له موسیقي سره لري چې په سیمه کې اوږدږي. هغه لږ شمېر ملګري په ډانس ځای کې وینې.	عمر یو عامل دی: جسمي ستړیوالی، مفصلونو کې تکلیف، ټولنیز محدودیتونه، او دا احساس چې رقص "جوانانو لپاره" دی - دا ټول غلط باورونه دي چې کله عمل کې راغلېږي، د ځان پوره کولو په توګه بد شي.

9.2 — د نسلونو ژغورنه.

د "سینټوریون" په نوم څوک، چې له تاسو تر تېرېدو وړاندې یې رقص کاوه، ممکن هغه څه ولري چې تاسو نه لرئ. لاړ شئ او دا زده کړئ.

دا هغه برخه ده چې د دې لارښود په ټولو نورو برخو باندې غالب شي، کله چې د بدلون حالت رامنځته شي. هر تخنیک، هر ګام، او هر حرکت چې له ټینګو او چا-چا څخه اخیستل شوی وي - هیڅ یو یې د دې یوه ټولنیز عمل په پرتله مهم نه دی، کله چې ډیسک خرابېږي او یو مسن کس په لور کې ناظر وي.

نسلونو تر منځ ژغورنې ترتیب.

۱. هغه قدی لرونکی کس وموميږي چې په حاشیې کې دی - هغه څوک چې د فرش په لټو ده، او داسې احساس لري چې هغه دا موسیقي ښه پیژني، خو هغې نه ده پرېښلې چې آیا یې نن شپه هلته شامل شي.

2. سترګه سره وګورئ. په رښتیا سره ووینئ. لاس ورکړئ یا کوچنۍ "زلمې راځه" حرکت وکړئ. دا د یوې نمایشي حرکت نه، بلکې د یوه ریښتیني حرکت دی.

3. که دوی ستاسو سره یوځای شي: سمدلاسه د دوی چلند ته وده ورکړئ. نه ستونې چلند. د دوی چلند. وګورئ چې دوی څه کوي او ورسوه کړئ. دوی ستاسو زده کونکي ندي. تاسو یې کوڅده یاست.

ښه، زه ستاسو د ودې لپاره چمتو یم.

۵. د دوی سره پاتې شئ. نور مه کوئ. هغه عمل چې تاسو د دوی سره پاتې شئ - دا چې څوک په ځانګړې ډول د دوی سره رقص وکړي، نه د دوی مخې ته - هغه څه دي چې دوی بیا د ډالۍ سره وصلوي.

۶. پر ځمکې پام وکړئ. ژغورنه پیل شوې ده.

9.3 — د انعکاس لوبه

مرکزی تطابق یو ځانګړی تخنیک دی. کله چې تاسو د چا په لټ کې وي او هغه ته یې د دې انعکاس سره، نو څو شیان عصبي لحاظه رامینځته کیږي:

- دوی احساس کوي چې دوی لیدل شوي دي - نه یوازې د خپلو رقصونو په توګه، بلکې د دې برخه ګرځي. تاسو د دوی حرکتونه نه ګورئ؛ تاسو یې ترسره کوئ. دا په اصل کې یو څه مختلف دی.
- دوی احساس کوي چې دوی ته درناوی شوی دی - هغه حقیقت چې تاسو پرېښودل چې دوی سره تطابق ولري په دې اړه خبري کوي: ستاسو سبک د تطابق وړ دی. ستاسو سبک ارزښت لري.

- دوی ډېر لیوالتیا ښیي— کله چې د دوی حرکت منعکس شي، خلک خوندور تري ډېر رقص کوي. هغه روانه ساینس چې د همغږي حرکت په واسطه ټولنیز تړاو ته بنسټ کېږدي، دلته هم تطبیق لري. تاسو د دوو شخصیتونو ترمینځ همغږي جوړئ.
- دوی تاسو د هغه حرکتونو لورې ته وړي چې تاسو یې نه ورته کوئ - هغه قدی رقص کننده چې په یو ځای کې مزمز لوبوي، هغه موسیقۍ ته درې کاله وخت ورکړی دی، هغه ډېر څه پوهیږي. دوی هغه سبکونه لري چې د دې شاوخوا لس کلونو وړاندې راغلل وو چې د دې لارښود په لسم برخې کې یاد شوي حرکتونه رامینځته شوي و. ورځخه تقلید وکړئ. یو واقعي شی زده کړئ.

9.4 — دوی څه پوهیږي چې تاسو نه پوهیږئ.

د سینټورین - درې لس کلونه په رقص ځای کې، هغه یو لیسانس دی چې هیڅ لارښود یې نشي لیکل.

د هغه کس چې د دې ډول غونډیو ته له هغې ورځې راهیسې ګورو، کله چې موسیقي نوی و، سره لري:

- دا غږ (DJ) دوی په هغه ټاکلي وخت کې د موسیقۍ په څېې سره یو ځای وو، کله چې ډیجی ئ. دوی پوهیږي چې دا موسیقي مخکې له دې چې یوازیتوب شي، څه уйна لومړی ځل لپاره احساسات رامینځته کاوه. دا احساس د دوی په بدن کې شتون لري.
- هغه حرکت چې په هغه وخت کې واقعي وو - د دې نه مخکې چې دا حرکت سوداګرۍ شي، د دې نه مخکې چې دا موسیقي فلمونو کې راځي، او د دې نه مخکې چې دا لارښود کې شامل شي. د حرکت لومړنۍ څرګندونې هغه وخت چې دا یوه نامعلوم، ښوونکي وړ شی نه و.
- د دې خونې ټولنیز تاریخ - څوک د چا سره رقص کاوه، کله چې دا موسیقي جوړه شوه نړۍ کې څه پیښ شوي وو، او دا د هغه ټولنې لپاره څه مانا درلوده. دا نوستالجیا نه ده. دا یو ژوندی آرشیو دی.
- پ د Sustainability رقص په اړه فزیکي زده کړه: هغه رقص کننده چې شل کلونه راهیسې کوي، د تګلارې، د آرامۍ، او د دې څرنګوالي په اړه خورا معلومات لري چې څنګه یوه ورځ په صحنه کې ولاړ وي پرته له دې چې ګرا شي، هغه څه چې ۲۵ کلن یو رقص کننده چې لومړی ځل یې دی، لا نه پوهیږي. وګورئ چې دوی څنګه موخمه کوي. وګورئ چې دوی څنګه د شدت کچه زیاتوي. دا یوه ښوونیزه برنامه ده.

9. ۵ — د تاثیر لړۍ.

د نسلونو د ژغورنې په عمل کې یو تن نه ګوري. کله چې یو ځوان کس یو مسن کس ته د رقص لپاره ځای ورکوي او له هغه سره ریښتیني توجه او درناوي سره رقصه کوي، نو په ورته وخت کې ډېر کارونه وشي:

- هغه کسان چې د عمر لرونکي شخص سره ناست وو، ورته پام کوي. یو یا دوه تنه چې په دې وروسته یې ورسره ناسته وه، ودریږي. د مهمو کسانو شمېر بیا وده کوي.
- د ځمکې انرژي په څرګند ډول وده کوي. ډیجی کولی شي دا وګوري. د اجرایو کونکي احساسوي. یو ځای چې مړه ده، یوه پیغام ترلاسه کوي چې ځمکه غواړي ژوندي شي.
- بله خوا، د ګودر په کچه، خلکو ځواب ورکوي چې څنګه اړیکه جوړېږي—په حقیقي نسلونو تر منځ رقص کولو لیدو یو څه ځانګړی او خورا تاثیر لرونکی دی. دا ښیي چې موسیقي د وخت، عمر او تجربې نه اغیزمنېږي. دا هغه یادونه وه چې هر چا په خونې کې یې اړتیا درلوده.
- پوهه لیږدېږي. ځوان رقصي یو څه زده کوي. زړه لرونکی رقصي پرته له دې چې وغواړي، درس ورکوي. دواړو ډېر څه ترلاسه کوي.

د پخپې رقص کننده څه ورکوي؟	جوان رقصي څه ورکوي؟
بياځل ريتم - هغه حرکت چې ښو شوي نسخې ته مخکې دی. تاريخ - هغه شرايط چې د موسيق په واسطه دريو اړخيزه کوي. حکمت - لس کلنې تجربې چې څنګه پر ډيسکوټ کيدو. اجازه - کله چې دوی بيرته ډيسکوټ ته راستون شي، نورو هم ورورځي. درس - کوم درس چې هيڅ لارښود، يوه هم، نشي کولای چمتو کړي.	جسمي انرجي او حرکت کول ته چمتووالی. بلنه - هغه عمل چې وايي: تاسو نن مابنام دلته مو ځای دی. آينه - هغه انعکاس چې وايي: ستاسو د رقص کولو څرنګوالی ارزښت لري. اړيکې - هغه ځانګړی تجربه چې په رقص کې ګډون کوئ، نه په ليدو. دا يادونه ده چې موسيقي د هر چا لپاره ده چې له هغې سره مينه لري.

9.6 — د فرش بيا ژوندي کول: بشپړ انټروپی ژغورنې پروتوکول.

کله چې تاسو ووينئ چې يو ګراني په انټروپي کې ښکېل شوې - خلکو شمېر کمېږي، انرژي ټيټېږي، او پرفورمنر د ناستو ليدونکو سره تطابق کوي - بيا په دې ترتيب عمل وکړئ:

1. هغه څوک چې بل چا په تم کې وي او عمل ونه کړي، هغه د بدبختی يوه برخه ده. هغه څوک چې عمل کوي، هغه د دې سره مبارزه کوي.
2. يو مسن کس وموښئ چې خطر کې دی. د نسلونو تر منځ ژغورنې لړ له 9.2 څخه پيل کړئ. دا تل لومړی ګام دی.
3. د کانګا لاين پيل کړئ. د برخې له مخې، درې کسان يو کانګا لاين جوړوي. په چوکاټ کې ګرځئ، هغه کسان راجلب کړئ چې ناست دي، او دوی سره يې. کانګا لاين هر ډول ټولنيز ډلو ته ځانګړی دی او د هيڅ مهارت نه لرونکي ګډون لامل کيږي.
4. د ټرين. د کانګا حلقې وروسته، حرکت يې د ټرين په ډول ورو کړئ: لاسونه په غړي باندې، همغږي کودنه. د ټرين فزيکي اړيکه د ډلې انرژي ساتي پرته له دې چې فردي پرمختيار ته اړتيا ولري.
5. د ځمکې انعکاس وکړئ. کله چې ډيری خلک رقص کوي، هغه کس وموښئ چې ښه رقص لري او په عام ډول ورسوه شئ. نور به تاسو وګوري چې د هغه سره رقص کوئ. ځينې چمتل به هم پيل وکړي. رقص د انعکاس له لارې خپريږي.
6. بې ځايه مه شې. د بحران د ژغورنې لپاره مداوم ملګرتيا اړين ده. په ځمکه کې پاتې شئ. د بدلون له لارې لاړ شئ. هغه ځمکه چې بيا تر حده وده کوي، دا ځکه ده چې څوک يې پرې پرېښلو رد کړی و.

کتابتون او ژوند.

د سنټوریون په نامه: د دې لارښود هر ګام هغه چا اختراع کړی دی چې اوس مهال تاسو احساس کوئ، هغه موسیقي چې غواړي ځواب ولټوئ.

الیکټرک سلایډ یو سټودیو کې لیکل شوی نه و. دا د خلکو یوې ټولنې څخه راورسید چې دوی ته اړتیا وه چې څنګه په موسیقي سره یوځای شي، او دوی تل دغه ډول ګامونه تکرار کول تر هغه پورې چې د ګامونو لړۍ یوه نوم رامنځته شي. "رننګ مین" د یو چا د غریزه وه چې بیا تکراري شوه. "رایجر رابیټ" د یو چا خوشحالي وه چې ثبت شوې او ورته یو ډول جوړ شوی و. "کبیبج پچ". "باټر فلای". "مونک والک". هر حرکت په دې آرشیف کې د یو شخص لخوا ابداع شوی دی، هغه په موسیقي سره یو ځای و، او د هغه بدن یو واقعي څه وکړل، او د هغه شاوخوا خلکو یې ولیدل او ورته کړل.

هغه ستر عمر لرونکی کس چې د کور پر حاشیې کې و، کله چې دا حرکتونه رامینځته کیدل، هلته موجود وه. هغه مهال چې موسیقي نوی و، هلته وه. هغه دا لومړۍ تجربه په خپل بدن کې ساتي - نه په حافظه، بلکې د فزیکي پوهیدو په توګه. "مِرور میچ" خیرات نه دی. دا یوه زده کړنه ده.

ډانس انټروپی هغه څه دي چې کله ځوان نسل دا فکر کوي چې د پخوانیو نسلونو لپاره هیڅ ارزښت نه دی. د نسلي ژغورنې په نوم هغه څه دي چې کله څوک دا پوهیږي چې ډانس فلر کې د ژوندۍ آرشیف په توګه هغه خلک دي چې ترټولو اوږده دوره یې هلته تېرې کړې ده.

هغوی راواړوئ. زده کړئ چې دوی څه پیژندبوي. هغوی ته په هغه معبد کې ښه راغلاست ووایئ، کوم چې د دوی نسل یې جوړ کړی و.

— — —

د ریکاوری کرنل حرکت لارښود د ۸ او ۹ برخو.

د لیدنې سره: د 0 برخې (ځای ځانګړتیا) · د 1 څخه تر 7 برخو پورې (بنیاد او بی پی ایم نقشې) · ټمپل پروتوکولونه.

د فرش ژوند پاتې کیږي کله چې څوک د وتلو څخه انکار وکړي.

رقص طبیعي معمارۍ ده.

د سنټوریون په نامه یو سازمان -- هغه جسم چې پوهیږي څنګه حرکت وکړي، لږ احتمال لري چې د نشه موادو لورې ته ځي.

فریم ورک په نامه، هغه ډوپامین، اندورفین او اناډامایډ چې طبیعي جوړښت C-28 د ریکاوری کرنل د تولیدوي. مناسب شدت لرونکي مداوم رقص کول به دریو څخه یې تولید کړي: د قلبي اندورفین خپرول، د منظمې تمځای د ډوپامین، او د پایو منظم فزیکي فعالیتونو له امله اناډامایډ. دا هغه درملي پیژینه ده چې یاد مواد ورته نږدې دي. هغه بدن چې پوهیږي چې څنګه د حرکت له لارې دا ترلاسه کړي، د خوندې ځای کې موجود توکو سره یې اړیکه مختلفه وي.

دا لارښود دا ادعا نه کوي چې نشې خلکو ته بد رقصونکي جوړوي. د نړۍ ترټولو ښه رقص په ځانګړي بیو تجربه په رقص ځای کې رامینځته MDMA کیمیایي شرایطو کې پیژندل کیږي، هغه شرایط چې یو ښه کیږي. دا لارښود دا ادعا کوي چې رقص مهارت، پرته له دې زمینه، د هرې شیبو تجربې بدلوي چې په رقص ځای کې تېریږي - پیل، وده، اوج، کمیدو، او د ورځې وروسته یادونه.

د ټانګو ځنډ په سم وخت کې، موسیقي ته، یو له خورا آرام او خوشحاله فزیکي تجربو څخه دی چې کلب کې شتون لري. د ۱۰۰ ښټې په کچه، پیاوړی ټوپ د کیک درام سره لیدل، بدن او موسیقی یوځای کول دي، یوازې یو لنډ وخت لپاره. دا هغه څه نه دي چې د درملي تجربې پر ځای شي. دوی هغه څه دي چې درملي تجربه په شاوخوا کې هڅه کوي.

ته پوه شئ. پوه شئ چې ستاسو بدن یې څنګه وکاروي. د حرکت لپاره ژمن شئ. ګرځنده تلیفون BPM ځانګړی کړئ. موسیقي درس ورکوي. هغه بدن چې حرکت کوي، هغه بدن دی چې کولای شي زده کړي.

— — —

.د ریکوری کورنۍ حرکت لارښود

.ډیټا د خوندي شبکې په اړه معلومات لري
.اضافي
.ټیمپیل پروټوکولونه
.د نړۍ ژینیټي نقشه

.د رقص ځای یو معبد دی. داسې حرکت وکړئ لکه چې پوهیږئ